en marche

LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

BRUXELLES SAINT-MICHEL



Bimensuel
N°1504
3 octobre 2013

Ch. de Haecht, 579
BP 40
1031 Bruxelles

BUREAU DE DÉPÔT LIÈGE X

Le surprésentéisme Malade et pourtant au boulot

PAGES 8-9

© Matthieu Cornélis

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



© Jean Baudoin BELPRESS



© Philippe Turpin BELPRESS

Assurance

Devenir propriétaire : le chemin de croix des malades chroniques

En cause : l'obtention d'une assurance sur le solde restant dû pour couvrir un prêt hypothécaire. Une nouvelle loi sera bientôt d'application. Mettra-t-elle un terme à la discrimination ?

PAGE 7

Adolescence

Puberté, quand tu nous tiens

La puberté est une étape compliquée dans la vie d'un jeune. Dans une nouvelle brochure, Infor Santé explique aux jeunes ce passage obligé.

PAGE 6

Cardiologie

Nos cœurs réclament de l'activité

Pour protéger nos cœurs et nos artères, il s'agirait, entre autres, de mieux bouger. Des petits choix quotidiens peuvent avoir de grands effets.

PAGE 10

Art contemporain

Biennale de Louvain-la-Neuve

L'exposition surprend par le lieu où elle se déploie, par les œuvres qu'elle affiche et les thèmes qu'elle aborde. Plongée souterraine dans les revers de notre monde.

PAGE 11

Conseils juridiques

Achat d'une voiture d'occasion : quelles garanties ?

Le marché de la voiture d'occasion connait un véritable succès, facilité notamment par la large diffusion des annonces sur internet (1). Comment être certain de faire le bon choix et éviter les arnaques ? L'acheteur est-il protégé ?

Tout vendeur de véhicule d'occasion, qu'il soit professionnel ou non, doit fournir différents documents à l'acheteur : la facture d'achat, le certificat de conformité du véhicule, le formulaire rose de demande d'immatriculation, le certificat de visite du contrôle technique, le rapport d'occasion et le Car-pass (lire ci-contre). La majorité de ces documents sont fournis au vendeur lors de la visite au contrôle technique, obligatoire avant toute vente de véhicule d'occasion (à effectuer au maximum deux mois avant la vente).
Grâce à ces documents, l'acheteur peut avoir une idée plus ou moins correcte de l'état du véhicule. Ces mesures n'évitent pas tous les problèmes mais diminuent néanmoins les risques d'arnaques. Par ailleurs, d'autres garanties existent.

Professionnel ou particulier

Les professionnels sont tenus par la loi de garantir le bon fonctionnement de la voiture (moteur, batterie, etc.) pendant un an au minimum. La loi est plus souple à l'égard des particuliers : ils ne sont soumis qu'à la garantie contre les vices cachés. Cette garantie n'est pas toujours facile à activer et l'acheteur est donc moins bien protégé.

Vices cachés

Pour que la garantie contre les vices cachés s'applique, plusieurs conditions doivent être remplies :

- Le vice devait exister au moment de l'achat.
- Le vice ne doit pas pouvoir être détecté par l'acheteur au moment de l'achat.
- Le vice doit empêcher l'usage convenu du véhicule ou diminue tellement sa valeur que l'acheteur ne l'aurait pas acheté ou l'aurait acquis à moindre prix.
- L'action doit être intentée dans les deux ans de la découverte du vice caché.

Si le vice caché est avéré, l'acheteur peut demander soit une réduction du prix soit l'annulation de la vente. En outre, il peut réclamer un dédommagement si le vendeur connaissait le problème.

Cette garantie intervient même si le vendeur ignorait le défaut. Pour se protéger, le vendeur prévoit régulièrement dans le contrat de vente qu'il n'est pas responsable des vices cachés. Cette clause est valable. Si un défaut apparait, l'acheteur peut se retourner contre le vendeur uniquement si celui-ci connaissait l'existence du problème mais l'a caché. Cette preuve n'est pas facile à apporter.
Si la garantie peut intervenir mais que le vendeur ne réagit pas, l'acheteur doit demander son application en justice. Le juge de paix est compétent pour les litiges dont les sommes contestées sont inférieures à 1.860 euros. Les autres litiges sont de la compétence du tribunal de première instance.

EN FRANÇAIS, SVP !
Le Car-pass indique les kilométrages successifs de la voiture. Il permet de lutter contre la fraude des trafics de compteurs. La remise de ce document est obligatoire en cas de vente. A défaut, celle-ci peut être annulée et les sommes remboursées.

© Ph Turpin BELPRESS

Conclusion

Si un problème surgit malgré les précautions prises par l'acheteur, il est important de le faire constater par un expert et de demander un devis. Suite à cela, des négociations amiables peuvent être entamées et sont à privilégier. En effet, l'issue d'un recours en justice pour activer une garantie contre les vices cachés est souvent incertaine, étant donné les conditions à remplir.
Si une action en justice est entamée, il est utile de vérifier si l'assurance auto que l'on a contractée couvre les frais de justice.

// INGRID PLANQUEEL, ASBL DROITS QUOTIDIENS

Conseils utiles avant d'acheter

- Inspectez le véhicule, essayez-le et renseignez-vous sur les intentions du vendeur : pourquoi vend-il sa voiture ? Quelle utilisation en faisait-il ?
- Si un carnet d'entretien existe, assurez-vous qu'il soit à jour.
  S'il n'est pas fourni, demandez au vendeur quels entretiens et réparations il a effectués.
- Réclamez le Car-pass au vendeur.
- Vérifiez le contrôle technique.

>> Durant le mois qui suit la publication de cet article, consultez les questions complémentaires sur le thème abordé dans la rubrique accès libre sur le site : www.droitsquotidiens.be

(1) En 2012, 727.403 nouvelles immatriculations de voitures d'occasion ont été enregistrées contre 490.711 immatriculations de voitures neuves.

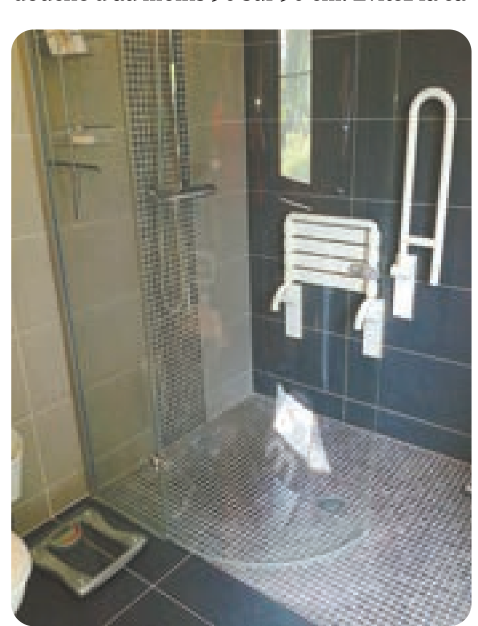
Solival vous conseille

Installer une douche

Vous avez décidé de troquer votre vieille baignoire contre une nouvelle douche pour vous simplifier la vie ? Ne vous laissez pas séduire par la première venue. Voici six règles à respecter pour profiter d'une douche sécurisante, pratique et facile d'accès.

1. Choisissez l'emplacement idéal avec un espace le plus ouvert et dégagé possible.
Placez la douche à un endroit facile d'accès. Si la salle de bain est étroite, installez-la dans un coin ou au fond de la pièce. Cela évite d'encombrer la surface au sol et permet de créer une douche spacieuse. Veillez à ce que les sanitaires ne gênent pas l'entrée de la pièce et n'encombrent pas le passage vers la douche. Installez par exemple le WC et le lavabo sur le même pan de mur.

2. Créez un espace douche spacieux pour vous y mouvoir aisément.
Si vous envisagez d'installer un siège pour vous doucher assis, vous devez prévoir un espace douche d'au moins 90 sur 90 cm. Evitez la cabine en quart de rond, trop étroite pour y accueillir un siège.



3. Evitez les rebords à enjamber.
Privilégiez la "douche à l'italienne". Elle se présente sous forme de douche carrelée ou de bac à encastrer et a l'avantage d'arriver au même niveau que le revêtement de sol, une légère pente permettant à l'eau de s'écouler jusqu'au siphon. A défaut de douche de plain pied, choisissez un bac à poser le plus plat possible (maximum 3 à 5 cm de haut). Dans la plupart des cas, cette hauteur est aisément franchissable si les autres règles sont respectées.

4. Prévoyez une entrée suffisamment large.
Une large entrée vous permettra de prendre les bons appuis et, si nécessaire, facilitera l'assistance d'un aidant lors de votre toilette.

5. Evitez les cabines complètes
Les parois en acrylique d'une cabine de douche ne peuvent être percées. Vous ne pouvez donc pas y fixer des barres d'appui et ne pourrez envisager cette solution à l'avenir en cas de besoin.
Attention aussi : Les cabines complètes équipées d'un siège de douche et de barres d'appui sont généralement mal conçues et ne vous seront d'aucune aide si vous êtes en perte de mobilité : le siège est souvent trop petit et les appuis mal placés. De plus, la robinetterie est généralement située dans le dos par rapport au siège.

6. Placez adéquatement le matériel complémentaire.
Placez les barres d'appui et le siège de douche au bon endroit et à bonne hauteur. Pour ce faire, prenez en considération votre morphologie, vos besoins et l'espace disponible. Les deux salles d'essais de Solival (lire ci-dessous) sont équipées de matériel réglable et modulable qui permet aux ergothérapeutes de réaliser un cahier de charge précis pour le placeur. Si vous ne pouvez vous y rendre, identifiez chez vous le siège duquel vous vous relevez facilement et mesurez sa hauteur. Simulez un passage en position debout et essayez d'évaluer l'emplacement précis de la barre d'appui... Quoi qu'il en soit, ne laissez pas le placeur seul juge de l'endroit où fixer le matériel... Aiguillez-le au mieux.

En conclusion, choisissez une douche qui répond à vos besoins actuels mais pensez aussi à anticiper vos besoins futurs. N'hésitez pas à prendre contact avec l'asbl Solival ou à commander gratuitement ses brochures portant sur les adaptations de salle de bain.



Conseils en adaptation du domicile

L'ASBL Solival est à votre service tous les jours ouvrables de 9h à 16h. Elle dispose de deux salles d'essais, accessibles sur rendez-vous:

- rue du Dr G. Thérasse, 1 à 5530 Yvoir (CHU de Mont-Godinne)
- rue des Faulderus, 1 à 6530 Thuin.

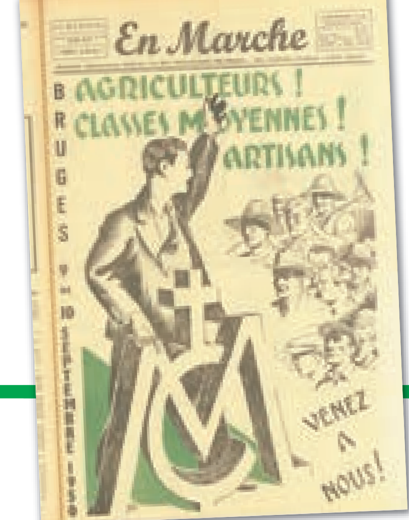
Infos : 070/221.220. - info@solival.be - www.solival.be

Un simulateur de salle de bain à tester

Dans sa salle d'essais récemment rénovée à Mont-Godinne, l'asbl Solival met à votre disposition un *"simulateur de salle de bain"*. Il s'agit d'un local dynamique, constitué de parois, d'une baignoire, d'un lavabo, de différents sièges de douche et de multiples barres d'appui. Tous ces éléments sont modulables, déplaçables, réglables en hauteur... Cet outil unique en Belgique permet de tester les configurations les plus adaptées aux besoins de chacun. La salle d'essais offre aussi une représentation fonctionnelle des différentes pièces d'une maison accessible et présente de nombreuses solutions d'aide à la vie quotidienne et ce, en toute indépendance commerciale.







Les travailleurs indépendants couverts pour les "petits risques"

1950 — 2008 — 2013

En 1944, l'assurance maladie invalidité est rendue obligatoire pour les travailleurs salariés. Elle ne couvre donc pas les indépendants. Mais cela changera...

Dans les années 50, via sa rubrique intitulée Chronique des classes moyennes et signée par 'L'Homme seul', *En Marche* invite les agriculteurs et les indépendants à se prémunir contre les risques liés à la maladie en souscrivant une assurance. Le journal met aussi en garde les artisans, commerçants et cultivateurs contre le démarchage "d'individus sans vergogne qui préconisent des formules d'assurance sur la vieillesse sous un caractère plus ou moins officiel" (édition du 15 juin 1950).

Il faut attendre 1963 et la Loi Leburton pour que l'assurance soins de santé obligatoire soit étendue aux travailleurs indépendants. Mais elle se limite à prendre en charge uniquement les 'gros risques' (hospitalisations, examens médicaux...). Elle laisse aux indépendants la liberté de s'assurer individuellement contre les 'petits risques' (consultations médicales et paramédicales, médicaments...). *"On visait à éviter que les cotisations sociales ne mettent en péril les capacités d'investissement des travailleurs indépendants ou ne grèvent trop lourdement leur budget familial"*, écrira *En Marche* quarante ans après, dans un dossier consacré à la protection des travailleurs indépendants en soins de santé.

Régulièrement, entre les années 1960 et 2000, *En Marche* revient sur le sujet. Notamment, il sensibilise les indépendants à l'importance de se couvrir via l'assurance libre 'petits risques' mise sur pied par la Mutualité chrétienne. *"Ceux qui ne sont pas couverts hésitent parfois à se rendre chez le médecin pour ne pas occasionner de frais supplémentaires. Cette situation peut entraîner de terribles dommages"*, peut-on lire dans le journal.

Le 6 février 2003, *En Marche* présente les constats et conclusions d'un rapport scientifique très attendu : le rapport Cantillon. Celui-ci préconise la généralisation de la couverture des petits risques à tous les travailleurs indépendants et à leurs personnes à charge. *"Les indépendants sont-ils prêts à cotiser davantage et à organiser une véritable solidarité entre eux ?"*, se demande alors le journal, espérant que le gouvernement prenne les décisions qui s'imposent, 80 % des indépendants étant déjà couverts d'une manière volontaire pour les petits risques.

En 2008, enfin, la couverture 'petits risques' devient obligatoire pour les indépendants. Elle est intégrée dans le régime général de sécurité sociale. Deux ans auparavant, en 2006, les nouveaux indépendants et les pensionnés indépendants bénéficiaires de la Grapa étaient entrés dans le système, accédant à la couverture 'petits risques' gratuitement. *"Certains indépendants mieux couverts en soin de santé"*, titre alors le journal du 6 avril 2006. *"Les indépendants reçoivent les mêmes droits que les salariés"*, annonce, quant à lui, le journal du 1er novembre 2007, en développant toute l'information utile sur une pleine page.

// JOËLLE DELVAUX ET FLORENCE LORIAUX

Le service social vous informe

L'allocation de chauffage en 2013

Depuis plusieurs années, les ménages en situation financière précaire peuvent bénéficier d'une allocation de chauffage à certaines conditions. Qu'en est-il pour 2013 ?

Le Fonds social chauffage a été créé pour aider les ménages précarisés à faire face au prix élevé du mazout de chauffage. Pour 2013, ceux qui n'ont pas encore demandé d'allocation de chauffage ou n'ont pas atteint le maximum de 1.500 litres livrés peuvent toujours introduire une demande d'intervention au CPAS pour toute livraison d'ici au 31 décembre.

Sont concernées les personnes qui appartiennent aux catégories suivantes :

- Les personnes bénéficiant du statut BIM ou Omnio (il s'agit du droit à l'intervention majorée dans le cadre de l'assurance soins de santé).
- Les personnes dont le montant annuel des revenus imposables bruts du ménage est inférieur ou égal à 16.632,81 euros, majoré de 3.079,19 euros par personne à charge (1). Le revenu cadastral non indexé (x 3) des biens immobiliers autres que l'habitation est pris en compte.
- Les personnes qui bénéficient d'une médiation de dettes ou d'un règlement collectif de dettes et qui sont incapables de payer leur facture de chauffage.

Les combustibles concernés sont le gasoil de chauffage (mazout), le pétrole lampant (acheté à la pompe) et le gaz propane (pas le gaz naturel ou de ville).

Pour cette année 2013, l'intervention maximale (en fonction du prix payé au litre) est de **210 euros** pour 1.500 litres de combustible livrés en grande quantité. Pour les combustibles achetés à la pompe, l'allocation est forfaitaire et s'élève à **210 euros**. Un seul ticket à la pompe suffit pour y prétendre.

Toute demande d'intervention doit être introduite au CPAS de la Commune dans les soixante jours qui suivent la livraison du combustible.

(1) Pour être considérée comme personne à charge, les revenus nets doivent être inférieurs à 2.990 euros par an (à l'exclusion des allocations familiales et pensions alimentaires pour enfants).

>> N'hésitez pas à demander conseil auprès du service social de votre mutualité. Plus d'infos aussi au 0800/90.929 (numéro gratuit du Fonds chauffage), sur www.fondschauffage.be ou auprès du CPAS.

A suivre

Etre heureux même si...

Nos vies, si elles sécrètent des joies – en brindille ou en gerbe –, sont aussi semées d'embûches, parfois de cataclysmes. Même aux yeux des plus enjoués, elles ne sont pas comparables à de longs fleuves tranquilles. Est-il possible de cultiver le bonheur dans l'adversité?



© Matthieu Cornélis

Magda Hollander-Lafon a 85 ans. Après 1944, elle s'est longtemps reproché de vivre, d'avoir survécu à la Shoah. Pour survivre encore, elle a mis cette étape entre parenthèse et vécu à 300 kilomètres à l'heure. Mais pour transmettre aux jeunes générations, pour retrouver sa voix, il lui a fallu se dégager de cette souffrance, la reconnaître. *"La souffrance tapie au fond de soi, il faut la canaliser, la visiter, l'accueillir, la nommer"*, explique cette vieille dame au regard si lumineux et transperçant. *"Surtout ne pas s'enfermer audedans"*. Elle témoigne de la joie à l'épreuve de la vie : *"Nous sommes tous des éclopés de la vie. Nous nous griffons et nous griffons les autres parce que la vie nous a blessés. Les nuages noirs cachent souvent le soleil, mais nous savons qu'il est là et n'attend que de se lever dans nos cœurs"*. (1)

> LE BONHEUR NE S'APPARENTE PAS À POSITIVER EN TOUTES CIRCONSTANCES MAIS RELÈVE DAVANTAGE D'UNE DYNAMIQUE À CULTIVER.

Il y a sept ans, **Anne-Dauphine Julliand** remarque que sa petite fille marche d'un pas un peu hésitant, son pied pointant vers l'extérieur. Après une série d'examens, les médecins découvrent que Thaïs est atteinte d'une maladie génétique orpheline. Elle vient de fêter ses deux ans et il ne lui reste plus que quelques mois à vivre. Une intention guidera et guide encore cette maman après la mort de sa fille : *"Il faut ajouter de la vie aux jours, lorsqu'on ne peut ajouter de jours à la vie"*. Vivre chaque instant, sans se dire que c'est peut-être le dernier, mais en incarnant le temps présent, c'est la promesse qu'elle s'est faite. *"Quand un moment douloureux survient, je le vis pleinement comme il est"*, raconte celle qui en appelle à garder notre capacité à nous émouvoir, à nous émerveiller aussi, même face au tragique, et à respecter la joie de l'autre, même quand on est malheureux. *"Le bonheur dans l'adversité vit à ce rythme du quotidien"*, dit-elle. (2)

A 38 ans, **Eve Ricard** apprend qu'elle est atteinte de la maladie de Parkinson. C'est la *"déflagration"*, se souvient-elle, vingt ans plus tard. Depuis, elle trouve *"d'autres façons de naviguer"*, attachée à une conviction : *"J'ai la maladie, je ne suis pas la maladie"*. Elle la prend comme une énergie, pas comme une adversaire, soucieuse de trouver une façon de vivre avec le mal qu'elle ne peut pas changer. S'il y a une chance à l'épreuve, c'est de libérer des chaînes de la peur et d'ouvrir une espérance a priori impossible, explique l'ancienne logopède à la retraite. En dépit de sa maladie, elle a continué à se dévouer à plein temps aux enfants, *"des enfants pas fréquentables, ceux qu'on ne voit jamais dans les goûters d'anniversaire... des champions en grossièretés..."*. Quand un examinateur lui demandera la qualité personnelle principale pour exercer son métier, *"une chose m'a paru évidente*, raconte Eve Ricard, *et j'ai répondu : 'être aimante'."* (3)

Philosophies de vies

Comme ces trois femmes en témoignent, faire face à une grande adversité peut révéler les forces – parfois cachées ou ignorées – de l'être humain. Leurs parcours aux contours extrêmes fourmillent de sagesses de tous les jours, de leçons de vie. A les écouter, on perçoit les lignes de forces qui peuvent inspirer chacun : épuiser la rancœur, prendre la route du pardon, redonner sens à sa vie, être présent à chaque instant de vie, se dégager de la rumination de l'adversité sans nier le tragique... En somme, le bonheur ne s'apparente pas à positiver en toutes circonstances, mais relève davantage d'une dynamique à cultiver.

Malheur vécu dans sa chair ou malheurs qui ne manquent pas d'affecter le monde, aucune existence n'en est épargnée. S'agit-il de jouer l'insouciance ? Ou au contraire de tomber dans le désespoir ? Certains, comme le psychiatre Christophe André ou le moine bouddhiste Mathieu Ricard, invitent à l'adoption d'un bonheur lucide et à la pratique de l'altruisme et de la compassion. Car il ne s'agit pas de gommer l'adversité ou de vouloir se protéger du malheur, mais bien de conserver la capacité de sourire, d'appeler le meilleur en soi-même et de participer à le révéler en chacun.

// CATHERINE DALOZE

>> Les témoignages et autres points de vue sont issus d'un colloque intitulé *"Bonheur et adversité: la joie à l'épreuve de la vie"*, organisé le 27 septembre dernier par l'asbl Emergences. Plus d'infos : www.emergences.org

(1) Magda Hollander-Lafon, "Quatre petits bouts de pain. Des ténèbres à la joie", éd. Albin Michel, 2012.
(2) Anne-Dauphine Julliand, "Une journée particulière. Témoignage", éd. Les Arènes, 2013.
(3) Eve Ricard, "Parkinson blues", éd. Arléa, 2004 et "La dame des mots", éd. Nil, 2012.



> Surdité au travail

L'Association des parents d'enfants déficients auditifs francophones vient de publier une brochure : "les sourds au travail – mode d'emploi". À l'intérieur se trouvent une multitude d'informations et de contacts utiles pour envisager au mieux l'accueil et l'intégration des personnes déficientes auditives. La brochure permet également de se défaire de bon nombre d'idées reçues à l'égard des personnes malentendantes.
ELLE EST TÉLÉCHARGEABLE GRATUITEMENT SUR WWW.APEDAF.BE.

> Financer son projet

La fondation d'utilité publique Vocatio offre chaque année un soutien financier aux jeunes désireux de réaliser un projet personnel, dans la discipline de leur choix. Accessibles aux jeunes entre 18 et 29 ans, 15 bourses de 10.000 euros chacune seront distribuées en 2014. Pour pouvoir participer au concours, les candidats sont tenus de remplir leur dossier en ligne avant le 28 octobre prochain.
INFOS : 02/213.14.90 - WWW.VOCATIO.BE

> Espace Jeunes

Les jeunes adultes peuvent parfois se sentir perdus à l'approche de l'entrée dans la vie active. Pour y remédier, l'asbl Droits Quotidiens a créé, il y a presque un an, un dispositif accessible gratuitement sur internet. On y trouve réponse à plus de 500 questions juridiques sur l'emploi, le logement, la famille, le budget, la fiscalité, l'aspect pénal et la sécurité sociale. Ces informations, mises à jour quotidiennement par une équipe de juristes, sont formulées dans un langage clair et précis.
INFOS : WWW.ESPACEJEUNES.BE

> Accompagnement à la naissance

Suite à une étude commandée à l'ULB concernant l'offre de soutien aux familles accueillant un heureux événement, la Fondation Roi Baudouin plaide pour un meilleur accompagnement des familles précarisées. Elle lance un appel à projet afin de soutenir financièrement (jusqu'à 25.000 euros) des initiatives locales visant à améliorer la visibilité des acteurs moins structurels et à améliorer les partenariats entre ceux-ci et le secteur plus connu (l'ONE, le DKF germanophone, les maternités). Les dossiers de candidatures doivent être complétés avant le 20 novembre prochain. La sélection aura lieu en février 2014.
INFOS : 070/23.30.65 - WWW.KBS-FRB.BE

> Le Carhop fait peau neuve

Le Centre d'animation et de recherche en histoire ouvrière et populaire s'est récemment doté d'un nouveau site internet et affirme sa présence sur les réseaux sociaux Facebook et Twitter. Les diverses publications, analyses et études, les formations et animations, la présentation des projets ainsi que l'actualité de l'asbl y sont désormais plus facilement consultables.
INFOS : WWW.CARHOP.BE

Le "boum" des appareils auditifs

Le nombre d'appareils auditifs, mais surtout leur prix pour la collectivité et pour le patient, suivent une courbe de plus en plus élevée. La Mutualité chrétienne ne l'entend pas de cette oreille.

En dix ans à peine, le remboursement des prestations des audiciens - les spécialistes de l'appareillage des oreilles - a littéralement explosé dans notre pays, passant de 15 à 50 millions d'euros. Rien qu'à la Mutualité chrétienne, le nombre de porteurs d'un appareil auditif a doublé entre 2002 et 2012. Le vieillissement de la population est probablement l'un des facteurs principaux expliquant cette évolution. Mais il n'est pas le seul. On peut également citer l'arrivée, sur le marché, d'une génération d'appareils de plus en plus sophistiqués (en termes de confort et d'esthétique), ce qui rend leur achat plus tentant qu'autrefois. Enfin, l'implantation des centres auditifs dans les villes, et jusque dans les gros bourgs, ne cesse de se poursuivre.

La Mutualité chrétienne se sent interpellée par cette situation. D'abord parce que le recours à ce type d'appareillage implique des dépenses importantes pour le patient. Malgré l'intervention dans le cadre de l'assurance obligatoire, celui-ci paie en moyenne plus de 1.500 euros de sa poche pour une prothèse auditive aux deux oreilles. Si le prix moyen qu'il débourse est resté stable ces quatre dernières années, il n'en va pas de même pour la prise en charge financière globale de l'assurance soins de santé. La MC estime que la sophistication des appareils ne peut justifier la hausse exagérée de leur prix. Si l'appareil auditif ne peut être un luxe pour le patient, les médecins spécialisés (ORL) et les audiciens doivent absolument veiller à ce qu'il puisse obtenir un confort auditif au prix le plus comprimé possible.
L'autre prise de position de la MC consiste à revendiquer le classement des appareils auditifs en fonction de leur usage (écoute de la TV, participation à une conversation, participation à une réunion de travail, etc.) ; de même que la diminution prioritaire du prix pour les personnes ayant besoin d'un modèle plus complexe. Enfin, la MC - qui distribue de longue date des bouchons d'oreille dans divers lieux festifs à forte intensité musicale - plaide pour une meilleure prévention, tant sur les lieux de travail que dans les activités de loisirs.

© Serge Manceau/BELPRESS



Prendre soin des infirmiers à domicile

Voici un an, les prestataires des soins infirmiers à domicile tiraient la sonnette d'alarme. Le sous-financement était criant. Il le demeure, d'autant que des perspectives d'économies pour 2014 ravivent la menace.


© FASD

D'après les estimations du secteur, depuis 2000, les prestations des infirmiers à domicile ont accumulé un écart important avec le coût de la vie. Les observateurs et les prestataires évoquent un écart généralement de 7 à 8 % entre l'intervention Inami et les coûts réels des infirmiers. Ainsi, réaliser certains soins devient intenable financièrement parlant pour le praticien, explique-t-on à la Fédération de l'aide et soins à domicile (Fasd). Un exemple avec l'injection intramusculaire : elle est financée à hauteur de 6 euros. En déduisant les frais de déplacement, le coût de l'aiguille, de la seringue, des tampons..., il reste 60 secondes à l'infirmier pour la prise en charge du patient tout en étant rentable. Une situation qui pourrait pousser certains à la fraude... !

La hausse constante des prix des carburants constitue aussi un véritable problème pour le secteur. Le poste est d'importance pour ces soignants du domicile qui parcourent en moyenne 5,1 kilomètres entre chaque patient. *"Avec l'essence toujours plus chère et les kilomètres parcourus, il y a des prestations qui coûtent véritablement de l'argent aux praticiens de l'art infirmier"*, alerte le secteur.

Pourtant, les demandes pour un maintien à domicile vont croissant : nombre de personnes âgées souhaitent rester le plus longtemps possible chez elles ; les séjours hospitaliers sont de plus en plus courts; le nombre de places en maison de repos est insuffisant... En outre, les évolutions démographiques et l'apparition de techniques spécifiques comme les perfusions de chimiothérapie à domicile ou les dialyses péritonéales laissent présager que le secteur du domicile va se voir de plus en plus sollicité.

Ainsi, les économies d'un montant de 7,5 millions envisagées sur le budget 2014 des soins infirmiers à domicile battent le rappel. L'ensemble du secteur (indépendants et salariés) de concert avec les organismes assureurs se mobilise à nouveau, conscient des économies globales à réaliser, mais soucieux de maintenir une pratique correcte et humaine.

//CD



Pas "réglo" ? Pas de soins de santé !

Etre en séjour irrégulier en Belgique et avoir besoin de se faire soigner : la galère ! Particulièrement pour les femmes... Vie féminine dénonce les blocages et entend contribuer à les corriger.

Séances d'information avec le public. Réunions avec les représentants des CPAS. Interpellations du monde politique... Chez Vie Féminine, le mouvement féministe d'éducation permanente partenaire de la Mutualité chrétienne, on entend bien ne pas rester muet sur la façon dont l'accès aux soins de santé est garanti – mal ! – aux personnes en séjour irrégulier en Belgique.

Normalement, cet accès est considéré comme un droit universel, bétonné par une série de textes fondamentaux (Déclaration universelle des droits de l'Homme, Constitution belge, etc.). Bien qu'il ne soit pas affilié à une mutuelle, ce type de public peut normalement se faire soigner via l'aide médicale urgente (AMU) et, ainsi, bénéficier de soins de santé à un prix abordable (consultation d'un soignant, achat de médicaments, etc.)

Or sur le terrain, cette protection-là ne fonctionne pas bien. L'information claire et complète ne circule pas, ou pas assez facilement. Les démarches administratives sont longues et complexes. La situation est particulièrement difficile pour les migrants vivant à la rue et les familles.

Vie féminine estime que les femmes sont les plus fragiles face à ces déficiences. Le suivi de leur grossesse est chaotique. Leur droit à l'avortement est compromis. Les soins gynécologiques leur sont peu assurés. Le lait en poudre et les moyens de contraception (hormis la pilule) ne leur sont pas accessibles, etc.

Toutes ces raisons ont poussé le mouvement à mettre sur pied la *Caravelle des droits des Femmes*. Rappelant, entre autres, que la santé est un droit et non quelque chose qui se distribue selon les mérites de chacun.


© Vie féminine

>> Plus d'infos : 02/227.13.00 ou www.viefeminine.be

Climat : les points sur les "i"

Pour son cinquième rapport sur l'évolution du climat, le GIEC (1) – la crème des experts mondiaux en la matière – a remanié ses procédures et affiné ses modèles, absorbant 9.200 études scientifiques et 55.000 commentaires de "pairs". Sa conclusion : la machine climatique s'emballe dangereusement.

"De nombreux aspects du changement climatique créés par les activités humaines sont irréversibles et vont persister pendant de nombreux siècles, voire millénaires, et cela même si les émissions de gaz à effet de serre sont arrêtées ; sauf dans le cas d'un retrait net, long et de grande ampleur du CO_2 de l'atmosphère". S'il ne fallait retenir qu'une phrase du récent "Rapport pour les décideurs" remis à Stockholm par le GIEC, ce pourrait être celle-là. Elle donne froid dans le dos et peut se décliner en différentes affirmations. D'abord sur ce qu'on sait sur notre passé climatique. Ensuite sur les scénarios du futur. Pour l'un comme pour l'autre, le GIEC, déjà traditionnellement prudentissime, a voulu réagir implicitement aux critiques, souvent injustifiées, dont il avait été l'objet : il a renforcé drastiquement ses procédures de relecture, correction et validation de ses conclusions.

Le passé, d'abord. Grâce à l'effort scientifique récent, les 259 auteurs du rapport ont largement confirmé, puis précisé, les données de ces vingt dernières années. Ainsi, le réchauffement du climat est sans équivoque depuis 1950. Plus de la moitié de ce réchauffement est lié aux activités humaines (usage d'énergies fossiles, déboisement, etc.) et non à des processus naturels (cycles solaires, éruptions volcaniques, etc.). Chacune des trois dernières décennies a été plus chaude que toutes les décennies précédentes depuis 1850. Le niveau de la mer s'est élevé de 19 centimètres depuis le début du XXème siècle. La concentration des gaz à effet de serre dans l'atmosphère a atteint un niveau inégalé depuis 800.000 ans.

L'avenir, ensuite. A la fin de ce siècle, la température moyenne à la surface du globe aura très probablement augmenté de 1,6 à 4,8 degrés par rapport à l'époque préindustrielle. Le niveau moyen de la mer s'élèvera de 26 à 82 centimètres. L'imprécision de ces estimations s'explique principalement par le type de stratégie adoptée à l'avenir par le monde politique. Ainsi, l'extrémité basse de la fourchette correspond à un scénario (peu probable à ce stade) de diminution drastique d'émissions de gaz à effet de serre. L'extrémité haute se réfère à un scénario d'émissions laissées hors contrôle. La circulation thermohaline (liée à la chaleur et au sel) dans l'Océan atlantique va "très probablement" décliner dès la moitié du siècle. La couverture glaciaire de l'Arctique va continuer à se rétrécir progressivement, mais le scénario de sa disparition totale au mois de septembre pourrait se produire dès 2050 également. Presque partout dans le monde, les vagues de chaleur se produiront avec une fréquence et une durée plus élevées, des hivers particulièrement froids continuant de se présenter d'une façon occasionnelle.


© Philippe Turpin BELPRESS

Et maintenant, on fait quoi ? Courant 2014, deux autres volumes seront remis aux décideurs politiques. L'un sur les impacts et vulnérabilités. L'autre sur les stratégies d'adaptation. Le tout est censé servir de socle scientifique aux négociations internationales visant un accord politique contraignant de réduction des émissions en 2015. Plusieurs sommets antérieurs conclus sans avancée majeure, de même que le contexte économico-financier mondial morose et la découverte d'immenses gisements d'hydrocarbures non conventionnels en Amérique du Nord, ne poussent guère à l'optimisme. Toutefois, interviewé par *Le Monde* il y a peu, Al Gore, prix Nobel de la paix 2007 (avec le GIEC) et ex-vice-président des États-Unis, voyait un basculement possible dans la survenance d'un fait majeur: le début, en divers endroits du monde, d'une production d'électricité éolienne et solaire moins chère que l'électricité conventionnelle. Puisse-t-il ne pas rêver…

//PhL

(1) Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat.

Des geôles plus humaines, disait-on

L'Observatoire international des prisons – section belge – livre une "notice" de quelque 200 pages sur le système carcéral en Belgique. Un examen détaillé, aux constats interpellants, bien que la plupart ne soient pas neufs.

Observer les conditions de détention : l'opération n'est, par essence, pas aisée. Ne parlait-on pas de "mettre au secret", celui que l'on emprisonnait? Si les temps ont changé, les prisons restent néanmoins des lieux fermés où l'on préfère oublier les indésirables le temps de leurs peines. L'objectif principal de l'Observatoire des prisons est précisément de "briser le secret" qui entoure les lieux de détention. L'organisation – qui se définit elle-même comme militante – entend *"surveiller les conditions de détention et alerter en cas de manquements aux droits humains"*. Gardiens, médecins, détenus ou anciens détenus, visiteurs de prisons, avocats, familles de détenus… sont autant d'observateurs de la réalité quotidienne en prison. Ils fournissent les informations qui, recoupées, permettront à l'Observatoire notamment de rédiger sa "notice". Les constats d'aujourd'hui ont les traits de ceux d'hier, de la précédente notice établie en 2008. Si ce n'est que de nouveaux problèmes sont apparus, indique d'entrée le rapport. Permanence et récurrence qualifient nombre de maux dans l'univers clos des prisons, au premier rang desquels la surpopulation. Il y aurait 11.718 détenus en février 2013, pour une capacité de 9.448 places. Soit une surpopulation de 124%. Sur 36 prisons, 23 connaissent la surpopulation. Et certaines dans des proportions très importantes comme la prison de Forest par exemple, qui dispose de 405 places et héberge plus de 650 détenus. Les témoignages en disent long sur ces cellules surpeuplées *"où tout devient plus difficile"*: fumer en présence d'un non-fumeur, aller aux toilettes devant les autres – sans paravent, écouter de la musique, respecter le sommeil de chacun… L'absence d'intimité est totale. L'introspection et la réflexion nécessaires à la réinsertion sont mises à mal, rapportent des témoins.

Approximativement 50% des détenus sont des condamnés qui purgent leur peine, 30% des prévenus en attente d'un jugement et 15% des internés. *"Le nombre élevé de personnes incarcérées en détention préventive pose question vu la présomption d'innocence et l'usage du mandat d'arrêt comme 'sanction choc' avant le jugement"*, relève l'Observatoire. Il voit dans un recours accru à la détention préventive une des causes de la surpopulation, au même titre que deux autres facteurs: la multiplication et l'allongement des peines, ainsi que la raréfaction des libérations conditionnelles. Si un "masterplan" élaboré par le politique prévoit la création de 2.500 nouvelles places d'ici 2016, l'Observatoire ne se montre pas moins très inquiet: *"de nombreuses études démontrent, en effet, que l'extension de la capacité carcérale n'a qu'un effet très limité dans le temps sur le problème"*. Et de pointer du doigt le climat sécuritaire qui pousse à une répression accrue: *"il y a en Belgique deux fois plus de détenus qu'il y a cinquante ans, sans que la délinquance n'ait augmenté"*.

Les conditions de détention apparaissent comme toujours plus dégradées. Parmi les déficiences, les soins de santé. Personnel médical et matériel insuffisants; absence de suivi dans les traitements, de cure pour les toxicomanes; négligence des pathologies spécifiques; absence de prévention… Le tableau ne cesse de s'obscurcir. La récente décision de la Ministre de la Justice de ne plus financer la distribution de certains médicaments dits de "confort" (comme des anti-inflammatoires, des laxatifs…), malgré l'avis contraire de la majorité des médecins qui travaillent en milieu pénitentiaire, ne risque pas d'éclaircir le paysage. Ni d'ailleurs, la mesure qui consiste à diminuer le salaire de ces mêmes médecins.

//CD

>> Plus d'infos : www.oipbelgique.be


© XINHUA IMAGEGLOBE



> Vivre au calme à Bruxelles

Éditée par Bruxelles Environnement, la brochure "vivre au calme à Bruxelles" fait le point sur les nuisances sonores trop présentes en milieu urbain. Elle dispense une foule de conseils pratiques pour réduire au maximum leur impact et limiter notre propre niveau sonore. Des efforts en la matière permettront de lutter efficacement contre la pollution sonore, considérée par les Bruxellois comme l'une des trois principales origines de nuisances environnementales.

LA BROCHURE EST TELECHARGEABLE GRATUITEMENT SUR WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE.

> Croire en qui ? Croire en quoi ?

La collection Carnets citoyens regroupe des dossiers destinés aux adolescents et au grand public. "Croire en qui ? Croire en quoi ?" vise à approcher, avec le moins d'a priori possible, les différentes perspectives religieuses existantes et faire un bref tour d'horizon de la question. Connaître les principales caractéristiques de chaque religion permet également de mieux comprendre leurs manières d'être interprétées et vécues.

CROIRE EN QUI ? CROIRE EN QUOI ? ÉD. DE BOECK, 2013, 64 P., 14,40 EUR

> Atelier des droits sociaux

En août 2012 est entrée en vigueur une nouvelle procédure de contrôle de recherche d'emploi destinée aux bénéficiaires d'une allocation d'insertion. En juin 2013, l'asbl L'atelier des droits sociaux a publié une brochure afin d'aider les citoyens concernés par cette démarche. Elle permet aux bénéficiaires de mieux appréhender le questionnaire envoyé par l'ONEM et de se doter des informations adéquates pour y répondre. La brochure est disponible au prix de 4 EUR.

INFOS : 02.512.71.57 • WWW.ATELIERSDROITSSOCIAUX.BE

> Intelligences multiples

Paru en mai 2013, l'ouvrage "vaincre les difficultés scolaires grâce aux intelligences multiples" offre aux enseignants et parents des clefs pour déterminer les intelligences dominantes des jeunes. En analysant les forces et les faiblesses de chacun, il devient possible de proposer une méthode d'apprentissage adaptée pour vaincre les difficultés scolaires. Ce livre propose en sus divers outils et activités à réaliser en classe.

VAINCRE LES DIFFICULTES SCOLAIRES GRACE AUX INTELLIGENCES MULTIPLES, ÉD. DE BOECK, 180 P., 18 EUR

> Volontariat…ou pas ?



Partant du constat que la loi de 2007 sur le volontariat en Belgique est encore méconnue du grand public, la Plate-forme francophone du volontariat a récemment lancé une campagne de presse pour rappeler l'existence de cette loi et ses principes directeurs. La campagne se décline sous la forme de cartes postales ludiques, d'affiches et de fiches pratiques téléchargeables sur le site www.levolontariat.be.


Adolescence

© Jean Beaudoin BELPRESS

La puberté, une période synonyme de liberté nouvelle et de découvertes. Pas seulement de peurs et de désagréments !

Puberté quand tu nous tiens

La puberté est une étape compliquée dans la vie d'un jeune. La transformation du corps bouleverse son âme d'enfant. Pourtant, pas de quoi s'inquiéter lors de cette période normale du développement. Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne, vient d'éditer une brochure à destination des jeunes pour leur expliquer ce passage obligé.

Vers 10-12 ans pour les filles et vers 12-14 ans pour les garçons, la puberté débarque avec son lot de joies et de peines. Le corps se transforme progressivement pour passer d'un corps d'enfant à celui d'un adulte capable de procréer. Ces changements provoquent des vagues à l'âme : certains jeunes sont troublés et leur estime d'eux-mêmes en pâtit, les relations avec les parents et les amis évoluent également...

Accepter son corps

Les transformations du corps n'arrivent pas au même âge chez chacun(e). En effet, les jeunes ne sont pas tous égaux devant l'apparition des poils, de l'acné. Idem pour l'arrivée des règles et la poussée des seins pour les filles, pour la mue chez les garçons. Le jeune voit son corps et celui des autres changer sous ses yeux. Assistante au département de psychologie de l'Université de Liège, Aurore Boulard souligne, dans sa thèse de doctorat, que ces différences de développement entre jeunes peuvent engendrer un mal-être : *"Le timing pubertaire est très important. Un enfant très précoce ou très en retard dans sa puberté se sent exclu, jugé."* L'ado doit s'habituer à ses nouvelles formes et au nouveau fonctionnement de son corps. Ce qui n'est pas toujours facile.

Les questions sont nombreuses à cet âge. A lire les commentaires laissés sur des forums d'ados, il semble bien que ces transformations les inquiètent : *"Je suis embarrassé par mon corps. Je voudrais savoir comment, par l'alimentation, je peux gagner de la masse musculaire. Un remède rapide et efficace?", "Sans soutien-gorge, j'ai le sein gauche qui est complètement à gauche et le sein droit complètement à droite. Est-ce normal?"*... Ces changements font, pourtant, partie du développement normal de l'être humain et tout le monde 'y passe'. Inutile de paniquer !

Une grande étape dans la puberté est de s'accepter tel que l'on est

Une grande étape de la puberté est de s'accepter tel que l'on est. A cet âge, on attache une grande importance à son apparence. Notamment pour se faire accepter dans son groupe d'amis, pour se conformer aux critères de beauté véhiculés dans la société et par les médias... Avec les changements par lesquels le corps passe, il est parfois difficile pour un jeune d'assumer son apparence physique : les boutons qui surgissent en plein visage ou un corps qui grandit trop vite, sans se muscler, sont autant d'éléments qui peuvent complexer.

Je t'aime, moi non plus

"J'ai l'impression que je ne plairai jamais. A l'école, on me dit que je suis moche. Est-ce que je trouverai un jour un amoureux ?", s'inquiète une jeune fille. A l'adolescence, le jeune commence à être attiré par ses pairs du sexe opposé (ou, parfois, du même sexe). C'est la période où commencent les premières histoires d'amour. L'image que l'on a de soi ou que l'on dégage est donc très importante aux yeux des jeunes pubères. Dans les cours d'école, on se vante des 'premières fois' : premiers baisers, premières relations sexuelles...
Pourtant, n'évoluant pas au même rythme, certains ados ne sont pas forcément intéressés par la découverte de la sexualité au moment où d'autres s'y sentent prêts. Il faut donc respecter l'évolution de chacun et ne pas forcer les choses. De plus, entre les sexes, une différence se marque : les filles commencent leur puberté plus tôt et donc, sont 'mûres' généralement à un plus jeune âge que les garçons.

La puberté touche à l'intimité du jeune. Il est donc difficile pour lui de trouver les mots pour en parler avec des adultes, ses parents ou des professionnels.

Un esprit sain dans un corps sain

Avec tous ces bouleversements, l'ado a besoin de se sentir bien dans son corps. Les boutons, la transpiration plus abondante, les règles chez les filles...peuvent créer un inconfort. L'hygiène tient donc une place primordiale dans la vie d'un jeune. Se laver tous les jours est une étape obligée pour éliminer les mauvaises odeurs qui peuvent le gêner. Certaines parties du corps sont plus fragiles, comme le visage (surtout si l'acné est présente) ou les parties intimes ; tous les savons ne sont donc pas adaptés.

Une hygiène de vie et la confiance en soi passent aussi par la pratique d'une activité physique. Grâce au sport, le jeune peut se sentir mieux dans son corps, mieux le connaître et l'appréhender. Bouger, c'est aussi s'oxygéner, abandonner son stress et ses tracas de la journée au vestiaire. Puis, sur l'aspect purement physique, le sport permet de réguler son poids, de muscler son corps pour le rendre plus ferme et plus tonique.

Enfin, pratiquer des activités que l'on aime – pas seulement sportives – dans lesquelles on se sent performant et reconnu, telles que fréquenter un mouvement de jeunesse, faire partie d'un groupe de musique ou suivre des cours de théâtre... participe également à l'épanouissement et au bien-être du jeune. Des loisirs où il se sent intégré et à sa place lui permettent de traverser l'adolescence plus sereinement.

Un entourage à l'écoute

La puberté touche à l'intimité du jeune. Il est donc difficile pour lui de trouver les mots pour en parler avec des adultes, ses parents ou des professionnels. Certains ados se sentent isolés ou se replient sur eux-mêmes à cette période de leur vie. En discuter en famille ou en classe évacue les angoisses de l'adolescent, à condition de préserver son jardin secret et de ne pas l'obliger à en parler. Les discussions lui permettent d'envisager cette période plus positivement et de la démystifier.

Des outils comme celui édité par Infor Santé (voir 'La puberté, keskeC') aident à amorcer le dialogue et à aiguiller le jeune dans ces questionnements.

// VIRGINIE TIBERGHIEN

La puberté, keskeC ?

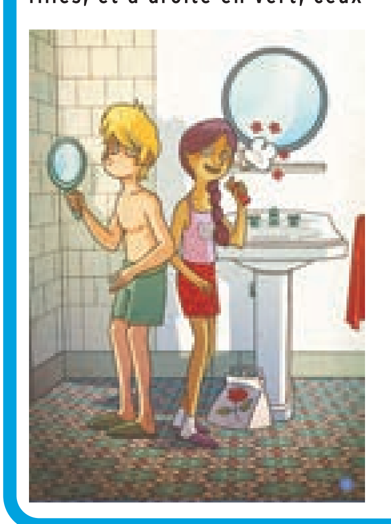
Infor Santé, le service de promotion de la santé de la MC, vient de publier une brochure richement illustrée et documentée afin d'expliquer aux adolescents les changements qui se passent dans leur corps et dans leur tête. Un outil très utile aussi pour les adultes qui souhaitent entamer la discussion ou organiser des animations avec les ados sur la puberté.

"Quand est-ce que j'aurai des poils?", "Mes parents me prennent encore pour un bébé"... les adolescents grandissent tout en se posant beaucoup de questions. La brochure d'Infor Santé *"La puberté, keskeC ?"* s'adresse spécialement à eux, plus spécifiquement aux jeunes de 11 à 13 ans mais pas uniquement. En une soixantaine de pages, ce petit livret explore, sans tabou, les différentes thématiques liées à la puberté, telles que les changements du corps, l'aspect psychologique et aussi la vie sociale et affective.

Pour accrocher au mieux les jeunes, de belles couleurs et illustrations sont au rendez-vous tout au long des pages. De plus, les textes sont rédigés dans un langage clair qui est compréhensible par les jeunes, sans tout de même bannir les mots scientifiques. Un lexique des mots plus compliqués, comme "hymen" ou encore "prépuce", se trouve en fin d'ouvrage.

Les poils, les boutons, etc : même combat que l'on soit fille ou garçon !

La mise en page choisie pour le chapitre concernant le corps de l'adolescent est originale et dynamique. A chaque page se font face les différents changements : à gauche en orange, ceux qui concernent les filles, et à droite en vert, ceux concernant les garçons. En faisant le choix de ne pas séparer ces explications en deux chapitres bien distincts, les auteurs espèrent que les lecteurs, quel que soit leur sexe, lisent les deux parties. Ils prendront ainsi conscience des changements qui s'opèrent auprès du sexe opposé et découvriront sûrement beaucoup de similitudes. Les poils, les boutons..., même combat que l'on soit fille ou garçon !



Infor Santé s'est déjà intéressé à la puberté des filles dans une brochure intitulée *Les règles, C kwa ça ?* Celle-ci est très utilisée lors d'animations réalisées auprès d'adolescents dans les écoles. Mais elle concerne uniquement un aspect du développement de l'adolescente.

Les animateurs des plannings familiaux et des services de la promotion de la santé à l'école (PSE) ont exprimé leur souhait de disposer d'un outil qui aborde plus largement la puberté, tant chez les filles que chez les garçons. Infor Santé a répondu à cette demande. La rédaction des textes s'est faite en étroite collaboration avec des personnes en contact régulier avec des adolescents. La brochure est donc un outil précieux pour l'animation (à destination des ados) sur la vie affective et sexuelle.

//VT

>> Les brochures *"La puberté, keskeC ?"* et *"Les règles, C kwa ça ?"* sont disponibles sur simple demande au 0800/10 9 8 7, ou auprès du service Infor Santé de votre mutualité régionale. Elles sont aussi téléchargeables sur le site de la MC : www.mc.be

Assurances



Devenir propriétaire de son logement : le chemin de croix des malades chroniques

Il peut être très difficile pour les personnes porteuses d'un handicap et les malades chroniques d'accéder à la propriété. En cause : l'obtention d'une assurance sur le solde restant dû pour couvrir un prêt hypothécaire. Bientôt, une nouvelle loi verra le jour. Elle entend mettre un terme à la discrimination dont ces personnes font l'objet.

Jean-Yves est ingénieur. Il est jeune et a une bonne situation professionnelle. Il tombe amoureux d'une maison et veut l'acheter. Très vite, il trouve une banque qui lui prête une somme d'argent pour l'acquérir. Emprunter de l'argent, c'est aussi s'engager à tout rembourser. Il tente alors de contracter une assurance sur le solde restant dû pour éviter que sa famille doive rembourser l'emprunt en cas de décès prématuré.

Première étape : remplir un questionnaire médical qui permettra à l'assureur de mesurer le risque à assurer. La plus grande transparence est demandée. Sa compagne est en bonne santé, pas de problème. Lui est diabétique de type 1, c'est plus problématique. Il est soumis à un second questionnaire médical et invité à être examiné par le médecin-conseil de la société d'assurance. Au terme de quelques jours, Jean-Yves reçoit une lettre de l'assureur. *"Elle m'informe que l'assurance sur le solde restant dû m'est refusée."* Jean-Yves a peur, la date d'achat de la maison approche. Il tente de contacter le médecin-conseil qui a émis cette décision. *"Pas possible de le voir, de l'appeler, de lui écrire. Cet homme, c'est Dieu sur terre ! Même mon médecin traitant n'a pas réussi à le joindre."*

Un autre coup de canif concerne le respect de la vie privée. Au centre du problème : le questionnaire médical qui permet à l'assureur d'évaluer le risque qu'il couvrira.

Mobilisation générale

L'histoire de Jean-Yves illustre les difficultés qu'éprouvent les personnes malades chroniques lorsqu'elles sont amenées à trouver une telle assurance. Les diabétiques ne sont pas les seuls concernés. Les chaisards, les personnes souffrant d'épilepsie, d'asthme, de dépression, de maladies cardiaques, les porteurs du virus VIH… Une fragilité de santé amène potentiellement à rencontrer ces mêmes difficultés.

Le problème est à ce point important que de nombreuses associations de patients et de consommateurs se mobilisent pour dénoncer la discrimination que vivent certains prétendants à l'assurance sur le solde restant dû.

En 2010, Test-Achats écrivait : *"Les assureurs considèrent ces consommateurs comme présentant un 'risque aggravé' et leur opposent souvent un refus ou leur font payer une prime exagérément élevée, parfois même dix fois supérieure à la prime d'assurance normale. Ils privent ainsi ces personnes d'une assurance vitale et indispensable."* Indispensable, notamment, lorsque l'assurance sur le solde restant dû est liée à un crédit hypothécaire. Sans cette dernière, de nombreux prêteurs refusent le prêt. Impossible, donc, d'acheter ou de rénover une habitation privée.

La Ligue francophone belge contre l'Epilepsie s'intéresse également au problème. Elle enquête actuellement sur *"les rapports entre une personne souffrant d'épilepsie et une souscription à un contrat d'assurance privée. Plusieurs patients épileptiques nous interpellent pour évoquer leurs rapports difficiles avec les assureurs*, explique Gisèle Motheu de la Ligue. *La plupart d'entre eux sont contraints d'abandonner leur projet d'habitat car on leur demande une surprime importante et ils ne trouvent personne de leur entourage pour se porter garant".*

Du côté de la Plateforme Prévention Sida, même constat : *"C'est un phénomène qui a tendance à être plus présent qu'auparavant. En partie parce que, aujourd'hui, avec les avancées des traitements, les personnes atteintes du virus VIH peuvent refaire des projets de vie. Par exemple, devenir propriétaires de leur habitation."* Un point de vue pas toujours facile à faire comprendre au monde des assurances… *"Pour eux, être atteint du Sida, c'est la mort à court terme. Leur image de la maladie est celle d'il y a 15 ans. Ils ne se rendent pas compte qu'une personne infectée peut combiner traitement, travail et, donc, remboursement du prêt."*

Enfin, le Centre pour l'égalité des chances témoigne de l'ampleur du problème par le nombre de dossiers reçus. *"En 2011, 21 dossiers 'assurances' ont été traités par notre service. 12 d'entre eux mettaient en évidence une discrimination due au handicap ou à l'état de santé. En 2012, c'est 13 dossiers sur 17. Pour les 8 premiers mois de l'année 2013, il s'agit de 13 dossiers sur 16. C'est le sommet de l'iceberg,* ajoute Patrick Charlier, directeur adjoint du Centre. *Il y a beaucoup plus de personnes dans le cas qui ne s'adressent pas à nous parce que la démarche peut sembler lourde ou que le Centre n'est pas connu pour sa capacité à traiter d'autres plaintes que celles liées au racisme".*

Pratiques contestables

Le défi de l'assureur est de trouver l'équilibre entre le calcul du risque à assurer et le montant de la prime demandée, partant du principe qu'il faut éviter une concentration de risques dans un portefeuille d'assurés. C'est ce qui lui permet, selon lui, de maintenir l'équilibre financier de l'entreprise. Suivant cette seule logique, le montant de la prime d'une personne dite "à risque" sera plus importante que pour d'autres.

Ce qui fâche, c'est de voir couramment des assureurs refuser, exclure ou demander des primes complémentaires nettement plus chères au candidat assuré sans motivation claire, explicite et fondée sur des éléments objectifs. Un principe pourtant inscrit dans la législation anti-discrimination belge et européenne. C'est ce qui amène les candidats déboutés à s'indigner.

Un autre coup de canif dans la législation concerne le respect de la vie privée. Au centre du problème : le questionnaire médical qui permet à l'assureur d'évaluer le risque qu'il couvrira. *"Avez-vous des hobbys ?", "Avez-vous des angoisses ?"* sont des questions souvent posées dans ce type de document. Or, elles vont à l'encontre de la loi belge mais aussi de la Convention européenne sur les droits de l'Homme. Il y a pire, car demander des informations génétiques – comme *"De quoi sont morts vos grands-parents"* ou *"Quel est l'état de santé de vos frères et soeurs ?"* – est strictement interdit.

"En quoi ces informations sont-elles utiles dans l'évaluation de l'état de santé d'un individu? Ce type de questionnaire est piégeant et rédigé de manière à fournir des arguments qui pourraient être utilisés contre le preneur d'assurance en cas de pépin", s'inquiète Gisèle Motheu de la Ligue belge contre l'Epilepsie. L'assureur, sur base de ces informations complémentaires, pourrait accuser l'assuré d'avoir menti lors de la souscription de son assurance et donc annuler sa police.

Le Centre pour l'égalité des chances témoigne de l'ampleur du problème par le nombre de dossiers reçus.

Serrer la bride

Ces pratiques des assureurs interpellent depuis longtemps le monde politique. Au point qu'il fut nécessaire de légiférer. Au terme d'un nombre important de propositions de résolutions, la loi du 21 janvier 2010 (Loi Lalieux-Partyka) a vu le jour. A ce stade, comme l'indique Karel De Bondt, expert Banques et Assurances du Cabinet du ministre de l'Economie J. Vande Lanotte, *"le texte pourrait être publié au Moniteur belge dans quelques semaines. L'administration analyse actuellement l'avis du Conseil d'Etat et devra ensuite mettre en œuvre certaines dispositions".*

Comme le souligne Hubert Claassens, professeur émérite à la KULeuven en Droit des assurances et conseiller bénévole de quantités d'associations de patients, "Cette loi *va enfin mettre un terme à la discrimination dont sont victimes les malades chroniques. D'abord parce qu'elle imposera aux entreprises d'assurances d'utiliser un questionnaire médical uniformisé. Aussi, parce qu'elle obligera les assureurs à motiver par écrit, de manière claire, explicite et non équivoque son refus de couverture, la surprime imputée ou l'exclusion de l'assuré en précisant le ou les facteurs qui justifieraient, selon eux, un risque plus élevé à assurer".* Les coordonnées du médecin-conseil de l'assureur devront également être fournies pour permettre le contact avec le candidat.

La loi n'est-elle pas l'occasion de créer de la solidarité ?

Autre mesure : la création d'un bureau de suivi de tarification présidé par un magistrat indépendant. Celui-ci devrait analyser les surprimes imposées aux clients et contraindre, le cas échéant, l'assureur à émettre une proposition alternative.

Enfin, une caisse de compensation pourrait intervenir au profit des candidats à qui une surprime de 200% minimum est imputée. Caisse financée à parts égales par les banques et les assureurs.

Les trois petits cochons

Les assureurs sont furieux. D'ailleurs, Assuralia, leur association professionnelle, a tout fait pour freiner l'avancée du texte, introduisant notamment un recours devant la Cour Constitutionnelle en 2010. Son argument : la loi est contraire à la liberté de commerce. Comme l'explique Wauthier Robyns, porte-parole d'Assuralia : *"Nous intervenons sur des points qui nous tiennent à cœur. Par exemple, la liberté de préserver l'action individuelle des assurances dans ses règlements pour créer de l'émulation concurrentielle. C'est la base de notre métier."* Il poursuit : *"Selon nous, la nouvelle législation balaye infiniment plus large que les cas les plus problématiques. Les cas bénins seront traités comme les cas les plus graves. Ce sera lourd pour les assureurs et donc lourd pour les consommateurs".* Mais tous ces arguments ont été balayés.

La loi n'est-elle pourtant pas l'occasion de créer de la solidarité ? Aux yeux du porte-parole d'Assuralia, *"organiser une certaine forme de solidarité est important. Malheureusement, nous n'avons pas été entendus lorsque nous voulions participer à la définition de l'organisation de la solidarité. Vous connaissez les trois petits cochons? Notre métier est de calculer leur prime pour les assurer au mieux en cas de pépin, qu'ils habitent dans une maison de paille, de bois ou de pierre. Notre métier n'est pas d'imposer au cochon de la maison en pierre d'héberger ses copains après un sinistre."*

Réjouissances

"Il est plus que temps de mettre en exécution tous les (bons) principes inscrits dans la nouvelle loi, peut-on lire dans un avis de l'Observatoire des maladies chroniques. *Il est également fondamental que la participation des associations de patients soit assurée dans les instances prévues par les arrêtés de la loi Lalieux-Partyka."*

Rêvent-ils d'un système 'à la française' ? Une concertation qui, depuis 1991, rassemble toutes les parties et personnes concernées : pouvoirs publics, professionnels de la finance et des assurances, patients et consommateurs ? L'application de la nouvelle loi sera déjà, selon eux, un premier pas dans la bonne direction.

// MATTHIEU CORNÉLIS

Emploi

Travailler malgré la maladie

Nombre de travailleurs, qu'ils soient cadres supérieurs ou précaires, salariés ou indépendants, ne se permettent pas d'arrêter de travailler malgré un état de santé dégradé. Denis Monneuse, sociologue français, a mené l'enquête sur ce phénomène en pleine croissance. Il tire la sonnette d'alarme : le surprésentéisme comporte bien des dangers. Pour la santé du travailleur lui-même, pour son entourage et pour les entreprises. Un mauvais calcul, en somme.

Certains se rendent au travail malgré une maladie, une blessure non cicatrisée, des douleurs persistantes. D'autres repoussent des examens médicaux, retardent indéfiniment une opération chirurgicale ou retournent au travail avant la fin d'une période d'incapacité. Certains implorent leur médecin de leur prescrire des médicaments pour tenir le coup et ne surtout pas s'absenter du boulot. D'autres continuent à travailler à distance de chez eux tout en étant couverts par un certificat médical...

Les absents et les surprésents sont souvent les mêmes personnes


© Matthieu Cornélis

Au fil des entretiens et des rencontres avec des travailleurs venant de tous horizons, Denis Monneuse, sociologue français et expert sur les questions d'absentéisme au travail, s'est rendu compte que, pour beaucoup de travailleurs, prendre ou solliciter un arrêt maladie est devenu un luxe. *"Qu'est-ce qui interdit un travailleur de s'arrêter le temps de la convalescence ? Et qui sont ceux dont les tiroirs de bureau ressemblent à une véritable pharmacie ?"*, s'est-il alors demandé.

Un phénomène négligé

Dans un ouvrage très documenté, alimenté de nombreux témoignages et largement accessible, Denis Monneuse éclaire ce qu'on appelle le *surprésentéisme*. Selon lui, ce phénomène est sous-estimé. Pourtant, il concernerait un peu plus de la moitié de la population active et il s'élèverait en moyenne à dix jours par an et par personne. *"Le surprésentéisme est totalement négligé dans les entreprises au regard du classique absentéisme pour cause de maladie,* assure le chercheur. *Pourtant, l'un et l'autre ne sont pas à opposer. Ils représentent bien les deux faces d'une même problématique, à savoir un souci de santé."*

Ainsi, nombre d'études indiquent que le surprésentéisme est l'antichambre d'un absentéisme de longue durée, voire, dans les cas les plus graves, d'un épuisement professionnel menant au burn-out. *"Ce lien de cause à effet s'explique avant tout par l'aggravation des problèmes de santé à cause de l'absence d'un repos salutaire,* précise le sociologue. *Certains s'accrochent au travail autant que possible puis finissent par lâcher. Ce cas n'est pas rare en ce qui concerne les situations de détresse psychologique (dépression, troubles psychiques...). Mais le déni et la capacité de résistance ne sont pas illimités".*

Ainsi, aussi surprenant que cela puisse paraître, les absents et les surprésents sont souvent les mêmes personnes. Quand la pathologie est relativement bénigne, ils travaillent ; quand les symptômes sont plus importants, ils sollicitent un arrêt maladie. Le choix de s'arrêter dépend aussi de la temporalité : dans les périodes de haute activité ou lors des moments à ne rater sous aucun prétexte, pas question de "tomber malade". Mais lorsque l'agenda se libère un peu, se soigner et décompresser peuvent alors être envisagés...



Des comportements dangereux

Or, ne pas s'arrêter conduit généralement à retarder la convalescence, à aggraver l'affection initiale, voire à entraver la guérison en accroissant les séquelles.

Le surprésentéisme peut aussi provoquer une incapacité de travail plus longue que le repos exigé au départ. *"Si travailler en étant malade est dangereux, c'est aussi parce que ce comportement tend à provoquer un cercle vicieux,* analyse le sociologue. *Le travailleur s'épuise, tend à compenser la baisse de productivité par une hausse du temps de travail, des médicaments ou des produits 'dopants' tels que café, alcool ou tabac... Dans le même temps, stress et insomnies l'épuisent davantage encore. Les risques accrus d'accident du travail ou de défaut de qualité du travail ne sont pas non plus à négliger".*

Travailler tout en étant malade peut nuire aussi à la santé d'autrui. Cette dimension est souvent sous-estimée. L'aspect le plus évident est lié au risque de transmission de maladies contagieuses telles que la grippe, la gastro-entérite ou le rhume.

Mais la 'contamination' concerne aussi les esprits. *"Par son comportement, insidieusement, le travailleur modifie les normes de présence et d'absence sur le lieu de travail"*, explique Dennis Monneuse, qui ajoute que la surprésence peut aussi avoir des effets néfastes sur les relations de travail. *"Sans qu'il s'en rende toujours compte, le travailleur en mauvaise santé est moins patient, plus irritable, voire carrément insupportable. Les relations se dégradent d'autant plus que la maladie n'est pas visible".*

On peut être tenté de voir le surprésentéisme comme l'antidote de l'absentéisme, la preuve d'un engagement et d'une motivation sans faille des travailleurs. Les entreprises peuvent aussi avoir l'impression d'être gagnantes : mieux vaut une productivité moins grande que nulle. *"Il s'agit d'une vision à court terme. En définitive, le surprésentéisme coûte nettement plus cher aux entreprises que l'absentéisme"*, affirme le sociologue. Et de plaider pour que les travailleurs, les entreprises et les pouvoirs publics prennent conscience de ce nouvel enjeu de santé publique. Pour prévenir le surprésentéisme et proposer des alternatives constructives (1).

// JOËLLE DELVAUX



>> Denis Monneuse, Le surprésentéisme – travailler malgré la maladie • éd. De Boeck • coll. Méthodes et Recherches • 2013 • 120 p. • 19 EUR.

(1) Outre le renforcement des effectifs, le remplacement des absents et la délégation des tâches, Denis Monneuse propose de diminuer le contraste entre l'absence et la présence en réfléchissant par exemple à des formes progressives de retour au travail ou aux possibilités qu'offre le télétravail, à condition qu'elles soient bien encadrées.

A lire aussi

La santé du dirigeant

"Le capital-santé du dirigeant est le premier capital immatériel de la PME" : tel est le message central de l'ouvrage d'Olivier Torrès, professeur à l'Université de Montpellier. En abordant la question cruciale de la santé des dirigeants de PME et des entrepreneurs, ce livre récuse des clichés tenaces : le patron n'est ni inhumain, comme se complaisent à dire ceux qui le diabolisent, ni surhumain, comme se plaisent à croire ceux qui le divinisent. *"L'absence de préoccupation sociétale concernant la santé patronale résulte d'un double déni, de la société dans son ensemble, mais aussi des premiers concernés,* accuse l'auteur. *Pourtant, le moindre souci de santé peut perturber fortement une entreprise, surtout si elle est de petite taille".* Cet ouvrage collectif éclaire une *"zone sociale pratiquement aveugle"* et apporte des réponses inédites à de multiples questions : pourquoi parle-t-on si peu du burn-out des dirigeants et des indépendants ? Qu'est-ce qui semble affecter le plus leur santé ? Quels sont les événements qui les stressent ? Comment les dirigeants dorment-ils et se nourrissent-ils ? Entreprendre est-il bon pour la santé ? Au sein d'Amarok, l'Observatoire sur la santé des travailleurs non salariés qu'il a créé, Olivier Torrès poursuit ses recherches sur la voie d'une meilleure compréhension des rapports entre santé et entrepreneuriat dans la perspective d'un entrepreneuriat durable.

>> Olivier Torrès, La santé du dirigeant - de la souffrance patronale à l'entrepreneuriat salutaire • éd. De Boeck • Coll. Petites Entreprises & Entrepreneuriat • 2012 • 224 p. • 20 EUR



Docteur, je vais craquer !

Hans Krammisch et Staf Henderickx sont tous deux médecins généralistes à Médecine pour le peuple depuis plus de trente ans. Le premier à Seraing et le second à Lommel. Dans leurs consultations, tous deux partagent le même constat : la nouvelle maladie professionnelle qui frappe en silence, c'est le stress avec tout son cortège de plaintes et de symptômes : troubles musculo-squelettiques, insomnies, épuisement professionnel, dépression... Les deux médecins montrent le vrai visage du stress au travers de portraits d'hommes et de femmes, ouvriers, routiers, secrétaires, manutentionnaires, commerciaux, facteurs, cadres et même managers qui souffrent de maladies causées par le stress subi sur leur lieu de travail. Ils dénoncent les nouvelles méthodes d'organisation du travail et la dégradation des conditions de travail, qui se généralisent au détriment de la santé physique et psychique des travailleurs. Enfin, ils plaident pour que soit menée sur tous les fronts une lutte contre les maladies liées au stress.

>> Staf Henderickx et Hans Krammisch, Docteur je vais craquer ! Le stress au travail • éd. Eden • 2010 • 263 p • 20 EUR

De multiples pressions

Rationnellement, on pourrait dire que la décision de travailler ou de s'absenter en cas de maladie relève - sauf exceptions - du travailleur et repose donc avant tout sur un choix individuel. Mais de nombreux facteurs extérieurs s'immiscent dans ce processus de décision.

"Le point commun entre les salariés et les indépendants qui pratiquent le surprésentéisme est d'être sous pression, explique Denis Monneuse, auteur de l'ouvrage qu'il a consacré au surprésentéisme. *Exposés aux regards d'autrui (managers, collègues, collaborateurs, clients…), ils craignent que les conséquences de leur absence leur soient préjudiciables, à la fois pour leur portefeuille et pour leur image"*, résume le sociologue. A cet égard, le surprésentéisme en dit long sur l'évolution du monde du travail.

Dennis Monneuse a identifié et analysé différentes formes de pression et de contrainte. La **pression financière** est la plus évidente du fait du manque à gagner, voire du coût direct que peut représenter une absence. Sans surprise, les indépendants sont les premiers concernés et constituent ainsi la population la plus touchée par le surprésentéisme.

Mais ils ne sont pas les seuls : les travailleurs qui connaissent des baisses de rémunération en cas d'absence, à l'instar des commerciaux et autres salariés percevant des primes diverses, hésitent moins que la moyenne à travailler malgré la maladie. *"Pour lutter contre l'absentéisme, de plus en plus d'entreprises mettent en place des incitations financières à la présence (intéressement, primes d'assiduité, avantages en nature…). Ces politiques contribuent en fait à accroître le surprésentéisme"*, accuse Denis Monneuse.

La crainte de perdre son emploi ou de voir sa carrière stagner constitue une seconde forme de pression sur l'assiduité des travailleurs. Cette **pression managériale** est plus insidieuse. Mais non moins forte. Les premiers concernés ? Les 'précaires' c'est à-dire les travailleurs en intérim, sous contrat temporaire ou à durée déterminée. Mais aussi les salariés insécurisés par leur période d'essai. Au-delà du type de contrat de travail, c'est surtout le sentiment d'insécurité par rapport à son emploi et sa carrière qui semble faire monter le surprésentéisme. *"La pression managériale s'exerce à tous les niveaux hiérarchiques, y compris dans les plus hautes sphères où la santé s'apparente à une compétence et la maladie à un signe de faiblesse,* précise le sociologue. *On voit de plus en plus de cadres faire du banc solaire pour avoir bonne mine et se montrer en forme"*, illustre-t-il.

La forte **charge de travail**, supérieure à la moyenne, est un autre élément explicatif du surprésentéisme. Combien de travailleurs ne disent-ils pas que s'ils s'absentent, personne ne fera leur boulot à leur place, qu'ils n'ont pas le temps d'être malades, que la surcharge au retour d'un arrêt maladie sera pire encore… Le travail en urgence et la pression du court terme rendent la charge encore plus pesante. Cette pression, bien réelle, est souvent renforcée par la **conscience professionnelle** qui caractérise bon nombre de surprésentéistes passionnés par leur métier et soucieux du travail bien fait. *"Il s'agit souvent d'une attitude ancrée dans les traditions familiales,* observe Denis Monneuse. *Certains travailleurs m'ont confié n'avoir jamais vu leurs parents arrêter de travailler, même malades. Et eux-mêmes, enfants, ne manquaient jamais l'école."*

> La forte charge de travail, supérieure à la moyenne, est un autre élément explicatif du surprésentéisme

S'ajoute aussi, chez certains, l'impression d'être irremplaçable. Celle-ci est particulièrement prégnante chez les médecins et plus globalement dans les métiers pour lesquels il est difficile d'être remplacé. Mais la difficulté de déléguer ou l'ambition personnelle ne sont pas pour autant absentes de ce tableau.

Il n'y a pas que les contraintes hiérarchiques et la charge de travail qui pèsent sur le travailleur : les collègues, l'entourage professionnel ou plus largement la culture d'entreprise créent une **pression sociale** en normalisant la présence au travail même quand on va mal. *"La crainte d'être stigmatisé comme un tire-au-flanc, le souhait de cacher une pathologie mentale ou encore la volonté de montrer l'exemple sont alors autant d'explications au surprésentéisme"*, précise le sociologue. *"Le poids du collectif est particulièrement fort dans les groupes soudés au sein desquels existent de bonnes relations entre collègues, voire des liens quasi familiaux,* remarque-t-il. *Dans ces situations, les salariés ne souhaitent ni occasionner de surcharge pour les collègues ni leur donner le sentiment de les abandonner. Dans ces petites équipes, culpabilité, solidarité et pression sociale s'entremêlent pour favoriser la surprésence".*

> La crainte d'être stigmatisé comme un tire-au-flanc, le souhait de cacher une pathologie mentale ou encore la volonté de montrer l'exemple sont alors autant d'explications

//JD

Produits dangereux

Vent de fraîcheur sur les pictos chimiques

Véritable bestiaire du danger de tous les jours dans nos logis et lieux de travail, la liste des pictogrammes apposés sur les produits dont il faut se méfier vient d'être modifiée. Il va falloir changer quelques habitudes !

La bonne vieille croix de Saint André apposée sur la bouteille d'eau de Javel n'en a plus pour longtemps à vivre. Avec son fond orange et ses gros traits noirs, elle a longtemps joué, avec les autres pictogrammes liés aux dangers des produits chimiques, un rôle important d'appel à la vigilance de l'utilisateur : dans les cuisines, les garages, les hôpitaux, les ateliers, les commerces, etc. Le but des Nations-Unies, qui sont à la manœuvre de cette réforme, consiste à harmoniser à l'échelle de la planète toute entière (excusez du peu…) les petits symboles censés nous avertir des risques associés aux produits explosifs, corrosifs, toxiques, inflammables, etc.

Concrètement, les sept pictos oranges en vigueur jusqu'à présent vont progressivement laisser la place à neuf pictos. Seuls trois d'entre eux seront réellement nouveaux. Citons d'abord la silhouette humaine (picto 1) avec une étoile sur le sternum. Ce pictogramme signalera divers dangers pour la santé : mutagénicité (1) sur les cellules germinales (à l'origine des ovules et des spermatozoïdes), cancérogénicité, toxicité pour la reproduction et pour certaines organes cibles (tant en exposition unique qu'en exposition répétée), etc. Le deuxième nouveau logo (picto 5) représente une sorte de pompe à vélo, attirant l'attention sur les dangers physiques liés aux gaz sous pression (bombonnes, aérosols, etc.). Enfin, troisième nouveauté (picto 7) : un gros point d'exclamation, exprimant la possibilité d'une toxicité aiguë, d'une irritation cutanée ou oculaire, etc.

1. Je nuis gravement à la santé 2. J'explose 3. Je flambe 4. Je fais flamber 5. Je suis sous pression 6. Je tue 7. J'altère la santé 8. Je pollue 9. Je ronge

Rouges et blancs

Mais il y a aussi les statu quo. On continuera à trouver le petit dessin avec un arbre et un poisson morts, signalant un danger pour l'environnement (picto 8).
De même que la tête de mort, avertissant du risque de décès rapide en raison d'une toxicité aiguë (picto 6). Ou encore la petite flamme stylisée, apposée sur les aérosols et d'autres produits liquides et solides inflammables, auto-échauffants et pyrophoriques (s'enflammant spontanément au contact de l'air) (picto 3). Subsistent également les deux éprouvettes avec des gouttes, signalant une matière hautement corrosive (picto 9).

Au lieu d'être oranges, noirs et carrés, l'ensemble des nouveaux pictos seront blancs cernés de rouge et en forme de losange. Jusqu'en juin 2015, on pourra encore croiser les anciens pictogrammes. Leur remplacement se déroulera progressivement. Il a déjà commencé sur les produits biocides et va se poursuivre avec les matières chimiques simples.

Des étiquettes instructives

Au Service public fédéral (SPF) Santé et Environnement, on précise trois choses sur ce petit surcroît de complexité. Primo, les pictos continueront à être parfois complétés par des mentions de danger (*"toxique en cas d'inhalation"*, etc.) et des conseils de prudence (*"ne pas fumer en cas d'utilisation"*, etc). Curieusement, la phrase *"toxique pour les abeilles"* disparaît du nouveau lexique…

Secundo, modulée plus finement, cette nouvelle gamme d'appels à la prudence reflète mieux qu'autrefois les avancées scientifiques récentes, mais aussi les inconnues sur certains produits. Par exemple, les nouveaux dessins élargissent mieux la vigilance sur les produits de type perturbateurs endocriniens, de mieux en mieux connus (ceux-ci sont susceptibles d'entraîner des effets à de très faibles doses et après de très longues expositions, imitant l'action d'hormones). Dans ce sens, ils constituent un appel à la responsabilisation du consommateur, l'invitant à s'informer d'une manière plus précise qu'autrefois. Par exemple en lisant toute l'étiquette apposée sur le produit !

> Visionner le picto, c'est bien. Lire les conseils sur l'étiquette, c'est encore mieux !

Tertio, le SPF insiste sur la variété des situations à risque. L'ingestion d'un produit toxique par un enfant dans une cuisine est, certes, un grand classique du genre. Mais d'autres scénarios sont aussi possibles. Ainsi, s'il est mal rincé, un gel désinfectant pour les mains, riche en alcool, peut donner lieu à de graves brûlures par un fumeur un peu distrait. Cuisiniers et infirmiers amateurs de clopes, à bon entendeur…

// PhL

(1) Mutagène : susceptible de produire des effets génétiques héréditaires (sur l'ADN ou les chromosomes) chez les personnes exposées.

Les anciens pictogrammes









Cardiologie

Nos cœurs réclament de l'activité

Infarctus, accident vasculaire cérébral (AVC)…, les maladies cardiovasculaires comptent parmi les plus fréquentes. Pour les prévenir et protéger nos cœurs et artères, il s'agirait entre autres de "mieux bouger". Pas question ici, de devenir tous des athlètes, mais de poser des "petits choix quotidiens" qui peuvent avoir de "grands effets" (1).

Les experts décortiquent les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, c'est-à-dire, les éléments qui rendent possible la survenance d'un infarctus ou d'un AVC. Certains facteurs repérés nous laissent démunis : l'âge, le sexe, les antécédents familiaux. Nous n'avons aucune prise sur ces éléments. D'autres – les plus influants – ont un caractère modifiable. Les acteurs de prévention parlent même de "facteurs protecteurs". Ils concernent le mode de vie et font l'objet de toutes les attentions du corps médical sensibilisé à ces questions, pour soutenir leur rôle de conseils.

En effet, les statistiques belges font état d'une diminution de la mortalité à la suite d'une maladie cardiovasculaire : de 38.000 personnes en 1998 à 30.000 en 2008. Cela n'en reste pas moins la première cause de décès dans notre pays. Comme le remarque le docteur Freddy Van de Casseye de la Ligue cardiologique belge, l'amélioration statistique s'explique par un gain thérapeutique – l'apport de nouvelles techniques, notamment – et par le début d'une prise de conscience de l'importance de la prévention. Malheureusement, nos modes de vie vont à contre-sens.

Contrer en douce la sédentarité

Le tabagisme, le stress, l'hypertension ne sont pas étrangers aux maladies cardiovasculaires, de même que les déséquilibres nutritionnels générés par nos modes de consommation. En cause également : une sédentarité croissante. Hormis la "malbouffe" ambiante, nous bougeons trop peu. Bien moins que nos ancêtres qui s'activaient quotidiennement aux champs. Le niveau d'intensité dans l'activité physique est généralement trop bas pour dépenser suffisamment d'énergie. Comment y remédier ? Cela peut passer par des *"activités physiques non programmées"*, comme les nomme le docteur Guy Beuken. Médecin généraliste à Bruxelles et enseignant auprès des futurs médecins, il donne quelques petits trucs afin de *"profiter de chaque instant pour bouger"*. Se déplacer, faire le ménage, laver la voiture nous amène à dépenser de l'énergie. Mais, il conseille à ses patients de faire un peu plus : préférer les escaliers aux ascenseurs ou aux escalators ; aller chercher son pain ou sa gazette à pied ; descendre de l'autobus deux arrêts avant d'être à destination… (lire ci-dessous). Le docteur Beuken précise : *"Etre en bonne condition physique, c'est accomplir les tâches quotidiennes sans difficultés ni fatigue excessive. C'est acquérir souplesse, coordination, endurance, équilibre et habileté. Il ne s'agit pas de rechercher de la performance. Une activité physique favorable ne doit pas forcément faire transpirer."*

Toujours une bonne raison

De ses consultations, le médecin généraliste rapporte les *"10 bonnes raisons de ne rien faire"* que ses patients lui rétorquent. *"Ma condition physique ne me le permet pas", "je risque la blessure", "je suis trop gros", "je suis trop vieux", "je n'aime pas le sport", "ça coûte cher", "je suis trop cloche", "je marche beaucoup au travail, de mon bureau à la photocopieuse"*… Pourtant la liste des bonnes raisons à opposer au manque d'entrain est tout aussi longue et ne manque pas d'arguments. En termes cardio-vasculaires notamment : augmentation de l'efficacité cardiaque, diminution du risque de maladie coronarienne, hausse de production du bon cholestérol … Surtout, explique le médecin amateur de bonnes humeurs, c'est le plaisir procuré par le bénéfice rapidement ressenti qui motive. *"Je n'imaginais pas qu'aussi rapidement, j'allais ressentir un changement"*, s'étonne une de ses patientes, proche de la cinquantaine, en surcharge de poids et sujette à de l'hypertension.

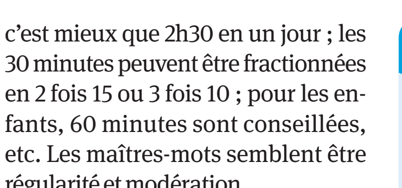


© Philippe Turpin-Belpress

Le niveau d'intensité dans l'activité physique est généralement trop bas pour dépenser suffisamment d'énergie

Avec modération et obstination

La régularité est un gage de succès. Croire que la pratique intense de sport pendant les vacances peut remplacer l'activité physique régulière, c'est un leurre. Les recommandations s'accordent autour de l'indication : 30 minutes d'activité physique modérée, 5 jours par semaine. On préfèrera donc une consommation énergétique journalière et régulière. Dans un *Guide pour être bien dans son corps et dans son assiette*, les acteurs de promotion de la santé de l'UCL (2) précisent encore l'affirmation : 30 minutes 5 fois par semaine, c'est mieux que 2h30 en un jour ; les 30 minutes peuvent être fractionnées en 2 fois 15 ou 3 fois 10 ; pour les enfants, 60 minutes sont conseillées, etc. Les maîtres-mots semblent être régularité et modération.



D'un point de vue cardiovasculaire, les activités physiques très intenses et soutenues peuvent être délétères ; le risque d'infarctus pendant une telle pratique sportive n'est pas nul. Les cas d'accident cardiaque sur les terrains de football médiatisent d'ailleurs ce danger. Mais *"le bénéfice est supérieur au risque"*, précise le professeur Christian Brohet. Le risque de mort subite existe chez certaines personnes avec des problèmes cardiovasculaires méconnus que ce soit une affection cardiaque congénitale ou une maladie coronarienne qui évolue très lentement. Un examen médical est préconisé pour les adeptes d'activités sportives plus intenses.

//CATHERINE DALOZE



Après un incident

Dans les années 70, le sport était proscrit aux cardiaques. Aujourd'hui, *"on les a sortis du lit pour les envoyer à la salle de gym"*, se réjouit Guy Verbeke, président de l'Association des clubs sportifs pour cardiaques (1). Après la quarantaine de séances de revalidation éventuellement prescrite dans le traitement, il est conseillé aux patients de poursuivre sur leur lancée. Car, *"même après un traitement aigu ou avec un suivi médicamenteux, il est important de changer de mode de vie pour éviter un second incident"*, explique le docteur Freddy Van de Casseye. Un message à répéter, une sensibilisation continue tant les chiffres sont éloquents : 30 % des cardiaques belges souffrent d'obésité ; 50 % n'ont pas changé de mode de vie. Les conseils se devront d'être sur-mesure pour entamer ce qui s'apparente souvent à une petite révolution : le changement de comportements, d'habitudes.

Il est important de consulter son médecin généraliste à intervalles réguliers pour évaluer les effets des traitements (médicamenteux, hygiéno-diététiques…) et pour faire le point sur le chemin parcouru.

(1) Les "Coronary Clubs".
Plus d'infos :
www.cardiaquesmaissportifs.be

Sédentaire ou actif ?

"L'activité au quotidien passe par une multitude de petites choses, de choix, de gestes, de préférences, qui peuvent paraitre anodins. Etre actif, c'est un mode de vie !", rappelle la Ligue cardiologique belge dans sa brochure *Mieux manger, mieux bouger pour le plaisir et le cœur*, éditée à l'occasion de la semaine du cœur. Fourmillant de détails, elle propose, entre autres, un aperçu des dépenses caloriques associées à différentes activités. A vos calculettes et comparez !

Sédentaire

ACTIVITÉS	KCAL
Utiliser la télécommande pour changer de chaine à la TV	<1
Téléphoner dans son fauteuil pendant 30 min.	4
Ouvrir automatiquement la porte du garage	<1
Engager quelqu'un pour nettoyer et repasser	0
Attendre la livraison d'une pizza pendant 30 min.	15
Acheter des légumes prédécoupes	0
Utiliser un souffleur de feuilles au jardin durant 30 min.	100
Faire appel à un jardinier	0
Aller au car-wash 1x/mois	18
Laisser sortir le chien par la porte	2
Conduire 40 min. Marcher 5 min. (parking)	22
Envoyer un e-mail a un collègue, 4 min.	2-3
Prendre l'ascenseur pour monter 3 étages	0,3
Se parquer le plus près possible, marcher 10 sec.	0,3
Faire du shopping online pendant 1h30	30
Assister à un cours, assis, 60 min.	30

Actif

ACTIVITÉS	KCAL
Se lever pour changer de chaine de TV	3
Téléphoner debout pendant 3 x 10 min.	20
Ouvrir manuellement la porte du garage 2x/jour	2-3
Repasser et passer l'aspirateur pendant 30 min.	152
Cuisiner pendant 30 min.	25
Acheter, laver, couper des légumes pendant 15 min.	10-13
Ratisser les feuilles 30 min.	150
Jardiner et bouger pendant 30 min.	360
Laver et simoniser la voiture 1x/mois	300
Promener le chien pendant 30 min.	125
Marcher 15 min. jusqu'a l'arrêt de bus 2 x/jour	60
Marcher 1 min. et rester debout 3 min. pour discuter avec un collègue	6
Monter 3 étages par l'escalier	15
Se parquer à la première place et marcher 2 min. 5 x/sem.	8
Faire du shopping en marchant 1h.	145-240
Donner un cours	70

>> Sources : *« Mieux manger, mieux bouger pour le plaisir et pour le cœur »*, brochure téléchargeable sur http://liguecardioliga.be. Infos : 02/649.85.37.

(1) Les interventions sont reprises d'un colloque organisé par l'Association des clubs sportifs pour cardiaques (ACSCWB) et AltéoSport, le samedi 21 septembre dernier, sur le thème : *"Pour améliorer votre santé cardiovasculaire, bougez plus et mangez mieux"*.
(2) Voir *"Bouger, manger, un guide pour être bien dans son corps et dans son assiette"*, édité par l'UCL à l'attention des étudiants, mais utile à tout public. Téléchargeable surwww.uclouvain.be/bouger-manger

Exposition

Descente au troisième sous-sol

A Louvain-la-Neuve, une exposition surprend par le lieu où elle se déploie, par les œuvres qu'elle affiche et les thèmes qu'elle aborde. Une véritable plongée souterraine dans les revers de notre monde.


© Jean POUCET DirCom-FWB


© Jean POUCET

Le lieu est cocasse pour une exposition. Le visiteur descend au 3ème sous sol du parking Grand Rue de Louvain-la-Neuve, sous la dalle qui soutient, depuis une quarantaine d'années, la ville néo-louvaniste. Le voilà en piéton dans l'espace bétonné, habituellement empli de voitures. A ses narines, quelques relents de kérosène rappellent l'usage des emplacements, exploités par une société commerciale qui tarifie les minutes de parcage dans ces sous-sols. 4000m² de garage sont ainsi transformés en salle d'exposition.

Les œuvres exposées dans ce musée inaccoutumé sont, elles aussi, singulières. Elles ne portent pas véritablement le nom d'un artiste, n'ont pas leur place aux cimaises des galeries... Elles visent moins l'esthétique que la pensée critique. Car, c'est à un véritable parcours de réflexion sur l'état de notre monde que l'exposition invite.

> C'est à un véritable parcours de réflexion sur l'état de notre monde que l'exposition invite.

Son nom : "Une exposition universelle (Section documentaire)". Les commissaires – comme on baptise traditionnellement ceux qui conçoivent et organisent une expo – se sont inspirés des expositions universelles traditionnelles. Ils organisent la visite en "pavillons", comme autant de coins de parking dédicacés à une thématique. Par contre, au contraire de *"vanter les merveilles du monde"*, ils proposent une version 'backside'. Ils ont *"traqué les aberrations du monde, ses points aveugles"*.

La curiosité du visiteur est mise en éveil. De pavillon en pavillon, il apprend, s'indigne, fronce les sourcils, se questionne et interroge les 'progrès' de notre civilisation.

Concrètement une vingtaine de pavillons (1) attendent le visiteur, qui devra compter deux bonnes heures pour parcourir l'ensemble, tant le contenu – pourtant assez dépouillé en objets – est riche de surprises et d'enseignements.

Face au ***Pavillon de l'être et du paraître***, par exemple, on peut passer un long moment à examiner des trompe-l'œil fabuleux : rideau-pistolet, crucifix à double fond, peluche, briquet, rouge à lèvres aux usages insoupçonnés... La fantaisie et l'ingéniosité ne semblent pas connaître de frontières. Un collectionneur d'objets de dissimulation et de contrebande mène la visite et ressort quelques pièces maitresses de sa collection (pas moins de neuf étages d'un ancien poste de douane dans la campagne genevoise).

Plus loin, le ***Pavillon des passes-murailles*** cantonne le visiteur dans un couloir bétonné, le nez sur les images d'hommes qui se faufilent. Frontières de béton, barbelés, contrôles en tous genres ont leur tunnel clandestin, leur brèche, leur percée artisanale, pour passer outre. L'homme s'y contorsionne. Tout à côté, le ***Pavillon de l'exclusion*** expose bancs publics, coins de mur, entrées d'immeubles, tous aménagés dans un but anti-badaud. Des dispositifs 'anti-SDF', 'anti-jeunes', explique le commentaire. On prend alors conscience de cette discrète manière d'exclure. Sous l'aspect d'un jardin de pierre, aux allures plutôt zen, on découvre l'interdiction de se poser confortablement.

Dans le ***Pavillon de l'art***, le visiteur retrouve ses marques. Le pavillon s'apparente à une salle de musée. Une dizaine de tableaux sont accrochés à hauteur du regard. Tuymans, Richter, Rothko, Duchamp... les chefs d'œuvres sont connus des amateurs. Qu'ont-ils donc à faire dans cette exposition volontairement subversive ? Ils démontrent que *"l'art est aussi une marchandise qui n'échappe pas aux trafics"*. Tous proviennent d'un village chinois spécialisé dans la copie, fournissant le marché à des conditions qui défient toute concurrence.

Finalement, citons encore le ***Pavillon de la connaissance*** ou celui de ***l'obsolescence du savoir.*** Autour du visiteur, deux ou trois palettes de livres, des rayonnages de cassettes et de bouquins, des armoires où sont alignés des corps d'oiseaux naturalisés, des squelettes de bêtes. Et cette question : *"On parle de pollution industrielle, lumineuse ou sonore, mais qu'en est-il des déchets intellectuels ? Quid des recherches, théories et pensées abandonnées, des savoirs oubliés, cimetières des Humanités, du positivisme et de l'érudition ?"* De quoi alimenter un certain remue-méninge chez le visiteur qui ne manquera pas de sortir de l'exposition la tête fourmillant de pensées critiques.

//CATHERINE DALOZE

(1) Un Pavillon se trouve au Musée de Louvain-la-Neuve et un autre est en circulation dans la province du Brabant wallon.

>> **Biennale 8 - Une exposition universelle (Section documentaire)** • jusqu'17 novembre à Louvain-la-Neuve (accueil soit au parking Grand Rue, étage -3, soit au Musée de LLN • Du mercredi au dimanche de 11 à 18h • 8 EUR - tarif réduit pour les seniors, étudiants, demandeurs d'emploi... - gratuit pour les moins de 18 ans et pour tous, les dimanches 6 octobre et 3 novembre • Plan d'accès "parkings malins" sur www.biennale8.be • Infos : 010/41.37.26. - www.biennale8.be

Littérature

"On n'invente pas, on se retrouve"

Quatre auteurs belges nous font voyager ici et ailleurs, font de nous, leurs lecteurs, les témoins de rencontres humaines et littéraires, nous proposent d'explorer le monde proche, le monde lointain et le monde enfoui au plus profond de nous-mêmes.

Un couple, un jour, achète une maison en vente publique. Rue de la Luzerne 20, à Schaerbeek. *"La belle maison"*, dira leur petit garçon. *"Pas n'importe quelle maison..."*, a précisé le notaire. Il s'agit en effet de la maison qu'ont habitée, des années durant, l'écrivain Louis Scutenaire et sa compagne de toute une vie, sa femme, Irène Hamoir.

C'est avec émotion que Pascale Toussaint, professeure de français, passionnée de littérature belge et fervente admiratrice de l'écrivain, découvre et prend possession de ces lieux. Elle décrit les pièces et leur disposition, les murs criblés de trous des clous où étaient suspendues les œuvres de Magritte, grand ami du couple...

C'est dans cette maison où Scutenaire a écrit et peint que l'auteure rédige ***J'habite la maison du Louis Scutenaire***, empruntant aux *'inscriptions'* de son prédécesseur les titres des chapitres. Ceux-ci font alterner les évocations de la vie du célèbre couple et celles de la famille qui occupe les lieux aujourd'hui. Cela donne un livre original, ni essai, ni roman – même si c'est ainsi que l'éditeur le présente – et peu académique, ce qu'aurait apprécié l'auteur surréaliste. *"On n'invente peut-être pas, on retrouve. L'inspiration, c'est peut-être la mémoire"*, avait écrit Scutenaire. Pascale Toussaint a placé cette phrase en exergue de ce premier livre et cela en définit bien la démarche et le ton.

C'est également une évocation, plus classique, que propose ***La forêt d'Apollinaire*** de Christian Libens. Le romancier s'inspire du séjour qu'Apollinaire a fait à Stavelot en juillet 1899. A l'époque, il n'est encore que Wilhem Apollinaris de Kostrowictzky et ignore qu'il deviendra un immense poète et que la guerre le brisera.

> "L'inspiration, c'est peut-être la mémoire", avait écrit Scutenaire

Au fil des chapitres, Christian Libens alterne lui aussi les époques. Il prête sa plume à Pierre, jeune instituteur en 1899, devenu un vieil homme à l'automne 1969 et qui se remémore sa rencontre avec Wilhem et son frère, leur amitié et le premier amour du poète avec Maria Dubois. Si Pierre est un personnage de fiction, si l'auteur met son grain de sel dans les dialogues et situations, tous les faits relatés sont bien documentés. Et le tout donne une jolie promenade dans le passé, dans une région magnifique, et rend leur place aux vibrantes amours de l'auteur des *Calligrammes*.

Il pleut beaucoup sur les trottoirs de Bruxelles où Michel Lambert saisit quelques instants de vie. Il fait gris dans les rues de Paris, dans le port d'Anvers ou à Moscou où il campe des moments d'existence. Dans le dernier de ses ouvrages, ***Le métier de la neige***, l'écrivain est revenu à la nouvelle, une forme qui lui est chère et qu'il maîtrise avec brio. Dans la nouvelle qui donne son nom au livre, il écrit ces mots superbes : *"(...) il avait le sentiment (...) de tomber à son tour. Une chute vertigineuse. Quand la neige tombait, ce n'était pas du tout la même chose, surtout la nuit, c'était comme si le ciel vous envoyait des millions, des milliards de petites lumières en signe d'allégresse, pour vous chuchoter que la vie était magique, qu'elle valait qu'on fît des bonds de joie, que tout était dans le mouvement, dans le tourbillon des peines oubliées"*.

Mais, de nouvelle en nouvelle, ce sont des moments de brisure, de chute que l'auteur évoque et, de portrait en portrait, les hommes et les femmes dont il capte quelques bribes d'existence portent leur cœur en bandoulière plutôt qu'ils ne dansent de joie... L'auteur excelle à dessiner des vies zébrées de petites fêlures. *Le métier de la neige* s'inscrit dans cette veine.

Le muzungu mangeur d'hommes, quant à lui, emmène les lecteurs au cœur de l'Afrique sur les traces de Lies et Arno, venus des Pays-Bas. Elle est médecin et va diriger un hôpital. Il a accepté de l'accompagner. Sur place, l'Afrique va s'imposer à eux de manière bien différente. Chacun va suivre son chemin, l'une en Europe, l'autre – le muzungu, le blanc – près du grand lac Kivu. Mais la vie et l'Afrique les réuniront à nouveau.

Né au Rwanda, l'auteur vit à Bruxelles depuis une vingtaine d'années. Son livre est porteur de sa connaissance intime de deux cultures si différentes et si riches qui ont tout à gagner de leur (re)connaissance mutuelle au-delà des rumeurs – le mangeur d'hommes – et des préjugés.

// ANNE-MARIE PIRARD

>> **Pascale Toussaint, "J'habite la maison de Louis Scutenaire"** • éditions Weyrich, 2013 • 180 p. • 14 EUR.
>> **Christian Libens, "La forêt d'Apollinaire"** • éditions Weyrich • 2013 • 184 p. • 14 EUR.
>> **Michel Lambert, "Le métier de la neige"** • éditions Pierre-Guillaume de Roux • 2013 • 190 p. • 14,90 EUR.
>> **Joseph Ndwaniye, "Le Muzungu mangeur d'hommes"** • éditions Aden • 2012 • 143 p. • 14 EUR.

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Les petites annonces sont réservées aux membres de la Mutualité chrétienne. Chaque famille bénéficie, par année civile, d'une première annonce au prix préférentiel de 5 euros. Toutes les autres parutions se font au tarif de 12,50 euros par annonce.

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.
2. Effectuez votre virement sur le compte
   Code IBAN : BE77 0000 0790 0042
   Code BIC ou SWIFT: BPOT BE B1.
   au nom des Editions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
3. Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée de Haecht 579 BP40 – 1031 Bruxelles ou fax : 02/246.46.30 ou enmarche@mc.be – tél : 02/246.46.27.

Dates ultimes de rentrée des annonces :
le mardi 22/10 pour l'édition du 7/11.
le vendredi 8/11 pour l'édition du 21/11.

Attention ! Vos petites annonces ne seront publiées que si nous recevons en même temps le texte de l'annonce, la vignette jaune et une copie de la preuve de paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs.

Auto

Forges (Chimay), Val d'Oise, allée des Roses 126, à vendre terrain 2a. et caravane résidentielle, 2ch., sanitaires... prix interr. 0472-41.56.54. (C49392)

Divers

Av: 4 chaises handic., 2 électr./ 2 manuelles: Invacare (batt. out), Vermeiren (batt. ok + capote/ tirettes), Lifestand (3 positions/éclipse* ok, coffre auto). 02-241.81.56. (D49406)

Av: siège pivotant et sortant pour voiture: 500E. Glautier Geneviève, rue des Falizes 13 - 5580 Rochefort - 0495-81.78.30. (D49409)

Recherche pr déco et coll. plaques de réclame anciennes, émail, spa, ajja, vache qui rit, etc., 100 à 1000E, me déplace partout. 0475-69.04.45 - joki01@telenet.be (D49245)

Av: d'occasion, comptoir frigo en L de 2,50m. 065-65.38.92. (D49402)

Art asiatique, expert professionnel achète ttes. collect., porcelaine, bronze, corail, prix élevés, payement comptant, expertise gratuite à domicile. 0476-54.24.81 - baert.regis@hotmail.be (D49340)

Av: fenêtre en PVC blanc, dbl. vitrage avec volet électriq., larg. 64, H. 90cm: 100 EUR + moteur électr. parabole: 25 EUR. 0497-13.04.61. (D49378)

Av: loden vert pure laine/H, ét. nf., St-Mickael Finland,, tour poitr. 107cm: 70E., manteau noir pure laine/F, T44, impec: 40E, belle paire de gants/H en cuir doublé: 15E. 02-731.12.58. (D49399)

Av: faut. élect. 1 moteur articulation du reposepieds et aide au lever, norme anti-feu, pr. maison de repos, 1.000E (nf: 1.475E), ach. avril 2013, sous garantie. 0495-51.10.23 rég. Tournai. (D49396)

Av: frigo-congel. marq. "Indesit", 4 grilles + bac légumes, 3 bacs de congel., H:1,87m, L: 60cm, profond: 56cm, 200 EUR, un lave-tête, 40 EUR. 069-35.28.72. (D49395)

Collectionneur sérieux, achète anciennes pces. de monnaie ts. pays, avant l'euro ds. albums en vrac, discrétion assurée, peut me déplacer. 0472-32.17.41. (D49393)

Av:, ballon kiné Sitzball 60cm diam: 20E, lampe luminothérapie Appolo Go-Bite: 99E, matelas Immergetic 80 x 210cm, densité ferme, tb.ét: 250E, bur. pin 140/60/73 tb.ét.: 100E. 0471-65.93.99. (D49311)

Garnisseur en fauteuils, travail à l'ancienne, tissu, cannage, rempaillage, Maison Didot à Mozet. 081-40.04.80. (D49376)

Chauffe-bain au gaz Vaillant Atmomag GX 14, mod.: 311522, sans veilleuse, sonde anti-refoul., brûleur en inox, 24kW, débit 14l/min, ach en 2012: 535E, vend: 400E, rég.Mons. 0475-27.55.49. (D49389)

Philatélie, timbres belges, français, allemands et tous pays, oblitérés ou non, à échanger ou à vendre. 0476-45.69.00. (D49388)

Particulier expertise gratuitement et achète toute BD ancienne: Hergé, Franquin, et 02-653.47.16 - 0486-90.70.27 - pmo@live.be (D48929)

Av: vêtements pour dame, class., de marque, été - hiver. 02-771.37.01 (journée ou répondeur). (D49385)

Emplois

Dame de compagnie, exp., réf., retraitée, bilingue Fr/Ang., cherche à Bxl (accès métro), même w-e et jours fériés. 02-736.78.01. (E49289)

Artisan, bûcheron-grimpeur, élague ou démonte les arbres, broyage des branches, enregistré et assuré, déplacement gratuit en Belgique. www.elagage.be - 0477-39.55.40. (E49175)

Dame de compagnie sérieuse, fiable et compétente, propose serv. aux pers. âgées, une matinée et 2 à 3 après-midi/sem., à raison de 4h/j. 0476-33.34.48 - 0473-91.99.66. (E49405)

Je réalise terr. en bois, abris de jard., carport, placards, amén. greniers, moustiq. à enroul., isolation écologique, création de jard. chinois et japonais. 0496-32.60.63. (E49404)

Instit. prim., fait faire les devoirs et leçons après la classe, chez vous ou chez moi, de la 1ère à 4ème année, ds un rayon de +/- 5km d'Ottignies. 010-61.36.34. (E49308)

Dame propose, aide et garde pers. âgées ou enfts., possède voiture, courses, promen., petit ménage, cuisine, (évent. nuits) rayon de +/- 10km de Couvin. 0472-99.53.60. (E49408)

Immobilier

Av: à Falaen, Vallée de la Molignée, belle maison de pays, faire offre àpd: 150.000 EUR au notaire F. Debouche (082-22.20.46) ou 067-64.63.58. (I49380)

La Panne, studio à vendre, meublé, sàm, liv., chamb., cuis., terr., cave, carrelé, calme, 130.000 EUR. 081-74.48.45. (I49397)

Location

Moustier/S, habitat groupé type Abbeyfield, pers. 55 à 75a., studios: séj., cab. toil., douche, kitchenette, communs: séj., cuis., buand., jard., pas fum. ni animaux. 071-78.08.50. (L49379)

Jodoigne-Souveraine, pt. appart. conf. au 1er ét., à la campagne, pr 1 ou 2p. calme, loyer: 475E, eau/maz.: 125E, garantie: 950E. 0474-53.52.06 - 010-81.11.27. (L49401)

Mobilier

Av: sàm chêne style Louis XV, buffet, table avec allong, 6 chaises, vitrine: 750E, bibli chêne style Louis XV: 250E, canapé 3pl et bergère Louis XV ossat. bois chêne 450 et 250E. 0477-171208 (M49383)

Ardennes/Semois, chalet 4 à 6p., avec grd. terrain à l'orée de forêt, idéal pour amateurs de nature, 150 EUR/w-e, 350 EUR/sem. 0486-50.26.05. (V49394)

Villégiature (Belgique)

Westende, àl., tr. b. stud. mod., coin digue, v. mer, 2è ét., 4p., 1ch. sép., tvc., tt. conf., asc., libre vac. Toussaint, Noël et Nouv.-an. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (V49304)

La Panne, appt. 4p., au centre et à 50m de la mer, 3è ét., tv, asc., terr., àpd. 175 EUR/sem. 0477-82.37.13. (V49398)

Coxyde digue, appart. vue mer, 4p, 5e ét., 2ch., tv, cuis.+liv. mod., sdb, wc, radio/cd, tv, ch. c.: 360 EUR/sem. 0479-41.54.43. (V49377)

Ardennes/Semois, séjour à petit prix, ch. d'hôtes 80 EUR, 2p., 2 nuits, avec déj. ou loue gîte 2 à 8p. 061-41.40.17 - 0472-54.90.36. (V48367)

Middelkerke, spac. lux. studio, 4p., digue, sup. vue mer/dunes, tt conf., cuis. sup. éq., 6è ét., asc., tvc., libre ttes. périodes. 02-354.27.06 - 0477-32.77.09. (V49403)

Coxyde, St-Idesbald., part. loue villa au calme, tt. c., 4ch., sdb., douche sép., w-e, sem., Toussaint, Noël, Nouv.-an. 010-24.34.28 - 0475-61.10.52. (V49384)

Knokke-Heist, Laguna beach, studio 2p.: 25 EUR/nuit., studio 4p.: 35 EUR/nuit., près lac Heist, 700m. mer, 8 min. à pieds gare Duinbergen, pisc. inter. 0476-78.91.48 (préf. soir). (V49382)

Longfaye calme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vtt, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spac. 1-2 ou 3ch. 080-33.97.19 - henri.fagnoule@skynet.be - http://loger.skynet-blogs.be (V48493)

La Panne, Esplanade, appt. 2ch., 2 bains, gar., 150m mer, lundi à vendredi, prix spéc., libre w-e Toussaint + sem. Nouvel-an. 0472-26.54.48. (V49387)

Westende-Bad, lux. appt 2ch., 4-5p., situé prox. centre et mer, endr. calme, 2e. ét., asc., belle vue, 2 balcons sud, gd conf., w-e., sem. ou qz. 0479-53.55.67. (V48566)

Coxyde, grd. rez, 8p., 3ch., 50m. digue, hyper équip., prox. centre, juin/sept.: 300E/sem., été: 650E/sem. (chges. compr.), Toussaint: 450E. 0479-49.86.11. (V48967)

Séjour en ardennes, Alle/s/Semois, louez magnif. appart. avec terrasse, jard. tt.c., pour 2p ou pet. famille avec 2 enfts., calme assuré. 061-50.13.72 (Mme Bulcke). (V48980)

Lacs de l'Eau d'Heure, gîte rural à la campagne, jusqu'à 7p., véranda, liv., 2 sal., cuis.éq., f.o., 3ch., gde sdb., tr. gd jard., vue magnif., idéal repos et rando, internet. 0477-79.67.71. (V49019)

Ard., rég. Chimay, front. française, gîtes 9 et 14p., indépendants, tt. conf., documentation gratuite. 060-37.73.89 - 0033-680.61.72.98 - www.gitardennes.com 225/150. (V49095)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte rur. de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis.sup.éq., f.o., id. prom. rando, vél., sp. naut., équit., pétanq., Internet. 0477-796771 - www.giteletilleul.be (V49227)

Ard. prox. La Roche, chambres d'hôtes et gîtes 2-10-20p., endr. calme. 084-34.44.31 - www.gitesdavid.be (V49357)

Semel Longlier (Neufchâteau), mais. typique ardennaise, endr. calme, 4ch., chff. c., 2 poêles à bois (+ bois chff.), 3 télés, grd. verger avec bbq, w-e. ou sem. 083-21.14.89 - 0475-42.72.65. (V49381)

Villégiature (France)

Roquebrune-Cap-Martin, studio 2p., tv, jard., garage, à 60m mer, sept., oct., nov. 0478-25.86.19 (V49296)

Côte d'Azur, Fréjus plage à 200m de la mer, appart. log. 4p, hall, séj., ch., cuis., sdb, terr., park. priv., oct. 200/sem.http://www.everyoneweb.be/ studioloc - 0032-478.59.46.28. (V49391)

Var, St-Cyr/Mer, app. 1ch., sup.éq., 300m Médit., id. seniors, loc. longue durée, Pâques et juin: 300E/s ou 500E/qz, autr. dates: 250E/s ou 400E/qz ou 650E/mois, sauf mars. 0474-20.94.73. (V49386)

SO, Tarn & Garonne, 8km Moissac, 2 ch.d'hôtes et 2 gîtes 80m2, 6-14p (+4p), gde pisc. ac abri 11x4, calme, anim.ad., ttes sais., oct 300 à 700E/sem. 0033-686.10.28.69 ou www.doucefrance.info (V48405)

Villeneuve, Loubet, Côte d'Azur, 200m plage, quart. résid., grd studio, été/hiver. 081-73.68.98. (V49390)

Couple retraité 75a, cherche location chez particuliers, appt. mblé., 1 ou 2ch., tt. conf., avec gar., de Menton à St-Raphaël, en 03-04-05-06-09-10 ou à l'année si prix inter. 0476-48.96.30. (V49355)

Au soleil cet hiver, C. d'Azur, Menton, Roquebr., appt. 1ch., 2 terr., ds pt imm., 2è ét., asc., prox.mer, maga., SNCF, bus, qz. mois, 0474-56.97.80 - roquebrune.wordpress.com (V49375)

Saint-Remy-de-Provence, appart. 4p., terr., vue Alpilles, 2è qz. oct.-nov.-déc. 0478-25.86.19. (V49373)

Côte d'Opale, Merlimont plage, appt 2ch., sdb, liv., tv, terr., sup. équip., gar., rdc, repos garanti, vélos. 0478-27.49.77. (V49371)

Ski au pied des pistes, appart. vue panoramique, hte. Savoie, rég. Morzine-Avoriaz, portes du soleil de 260 à 550E/sem. 0475-56.59.20. (V49370)

Saint-Remy-de-Provence, appart. 4p., 2è qz. oct., nov., vac. Noël et svts. 0478-25.86.19. (V49367)

Menton, côte d'Azur, bord de mer, studio - appt., 2 à 3p., tt. conf. 068-28.25.75 ap. 19h et w-e. (V49356)

Côte d'Opale, Wissant, àl. 50m plage, appt 4p., séj. 2 clic-clac, tv, cuis. équip., 1ch., sdb, wc. sép., terr. clôt, tt. conf. 0495-32.28.95 - mzimmer@portima.be (V49157)

Vosges, La Bresse, 13km de Gérardmer, appt, 2/4p., liv., coin cuis., 1ch. + coin mont., 2 lits sup., park. priv., tb. vue, loc. tte sais., sem., w-e. 063-67.78.11 - www.chalet23.izihost.com (V48360)

Roquebrune, Menton, appart. 2ch., park., conf., à 60m mer, 2e qz. oct., hiver, 1e qz. mars. 0478-25.86.19. (V49366)

Villégiature (Autres pays)

Almunecar +Benidorm, appt. vue mer, 1ch., tv, sdb., liv., terr. sud, micro-ond., 399E/m. h-s + ch., 899E/m. été, 650E/qz., 1 chien adm., pisc., park. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (V49303)

A saisir ! Valais Suisse, Ovronnaz, àpd: 295 E/sem. ttc. loc., spl. appt. 2-6p., lux.éq., imm.terr.sud soleil, vue sup., prom. hiv., c. therm., ski, prox. pistes, doc+photos. 02-653.35.25. (V48352)

C.Blanc. Moraira, villa conf. 6-8p, vue mer et montagne, prop. clôt., pisc. priv., carport voitures, grdes. terr., jard., bbq, airco, tv, linge. 0474-53.52.06 - 010-81.11.27. (V49400)

Espagne sud, bord mer, appart. 4p., 1ch., sdb., tennis, pisc., tv, restos + commerces à prox., 5e ét., vue mer. 0479-41.54.43. (V49358)

Italie-Ombrie, last min. -10% jusqu'au 31/10, appart., Apennins, 2ch., 4p., rénov., calme, vue impr., 25km Assisi, ttes commodités. 0495-59.19.18 - 087-78.42.21 - www.dc@vinsetterroir.com (V49353)

Offres d'emploi

LE CHU UCL MONT-GODINNE – DINANT RECRUTE (H/F):
- > un infirmier bloc opératoire
- > un infirmier titré SISU
- > des infirmiers en unités de soins d'hospitalisation
- > un infirmier perfusionniste bloc opératoire
- > un infirmier responsable de spécialité transversale bloc opératoire en orthopédie
- > un infirmier chef - gériatrie
- > un infirmier chef - chirurgie ortho & cardiologie
- > un infirmier chef des équipes volantes de jour et de nuit
- > un infirmier chef service SP locomoteur
- > des infirmiers chefs – chirurgie et médecine (réserve)
- > un assistant RH-recrutement et sélection

Plus de détails sur www.chumontgodinne.be ou www.chdinant.be.
Envoyez votre une lettre de motivation avec CV à recrutement-montgodinne@uclouvain.be

L'ASBL LE ROUVEROY, SERVICE RESIDENTIEL POUR ADULTES (HANDICAP MENTAL) ET MR-MRS, RECHERCHE (H/F):
> un comptable - responsable service administratif
CDI - 38h/sem.

Plus de détails sur www.fnams.be/compta.pdf
Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV pour le 25 octobre à Aline Renard, Asbl "Le Rouveroy", rue Roi Albert 40 - 7120 Rouveroy ou a.renard@lerouveroy.be

LE CPCP, CENTRE PERMANENT POUR LA CITOYENNETE ET LA PARTICIPATION RECRUTE (H/F):
> un collaborateur
attaché au pôle éducation permanente – axe logement – contrat de remplacement – temps plein – passeport APE.

Fonction : développer et porter des projets en matière de logement dans la province du Luxembourg.

Profil : minimum baccalauréat – connaissance du monde associatif – capacité de rédaction – familiarisé avec la méthodologie et les outils participatifs – sens de l'initiative - permis B – habiter en région luxembourgeoise.

Plus de détails sur www.cpcp.be
Envoyez votre candidature avec CV et lettre de motivation avant le 15 octobre à Mathieu Morelle, responsable des services généraux, rue des Deux Eglises 45 – 1000 Bruxelles ou morelle@cpcp.be



LE CBTJ ENGAGE (H/F):
> un animateur chargé de projet
pour son centre d'Ovifat (Waimes) - CDI - temps plein.

Fonction : animation, communication, réception, promotion et gestion administrative – veiller au bon fonctionnement du gîte et à la réalisation des missions d'hébergement.

Profil : diplôme de l'enseignement supérieur ou expérience équivalente - formation ou expérience dans le secteur jeunesse/associatif – la connaissance du néerlandais/allemand est un plus - horaire variable.

Plus de détails sur www.gitesdetape.be
Envoyez votre candidature pour le 27 octobre au plus tard via courriel à Caroline Ena c.ena@gitesdetape.be

Offres de service



L'ECOLE DES DEVOIRS REINE ASTRID ASBL À NIMY RECHERCHE (H/F):
> des volontaires

comme animateurs pour ses diverses implantations ouvertes du lundi au vendredi - comme support administratif pour aider au secrétariat.

Rens.: Philippe Gossuin, président, 064/57.00.92 ou 0486/29.18.70 ou edd.reineastrid@gmail.com

LE CENTRE SOCIAL DU BEGUINAGE À BRUXELLES RECHERCHE (H/F):
> des formateurs bénévoles

pour dispenser des cours de français ALPHA et FLE, tables de conversation et ateliers d'initiation à l'informatique - disponible au moins 2h/sem.

Rens.: 02/219.12.51, Stéphanie Eugène.



LE CRÉDAL, ORGANISME DE FINANCE ALTERNATIVE, RECHERCHE (H/F):
> des volontaires

personnes ressources, désireuses de mobiliser leur expérience au service d'entrepreneurs en phase de lancement.

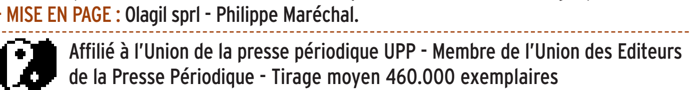
Plus de détails sur www.credal.be
Rens.: 010/48.34.76.

en marche
LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles
✆ 02/246.46.27 - Fax : 02/246.46.30 - enmarche@mc.be - www.enmarche.be

EDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Opberg, 23 - Bte 11 - 1970 Wezembeek-Oppem.

RÉDACTRICE EN CHEF : Catherine Daloze - SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Philippe Lamotte - Matthieu Cornélis - ADMINISTRATION : Carine Renquin - Mathieu Stassart - INTERNET : Jessy Doulette - MAQUETTE : Olagil sprl - MISE EN PAGE : Olagil sprl - Philippe Maréchal.



Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 460.000 exemplaires

BIMENSUEL - Parution tous les 1ers et 3èmes jeudis du mois (1er jeudi du mois en juillet et en août)

IMPRIMERIE : REMY-ROTO - rue de Rochefort 211-213 - Zoning Industriel - 5570 Beauraing -

Une erreur dans votre adresse postale?
Signalez-le via www.mc.be/journal ou au 0800 10 9 8 7.

En marge...

La sagesse du pharmacien Coué

Dans son numéro du 20 septembre, le "Nouvel Observateur", le grand hebdomadaire français de centre-gauche, nous apprend la réhabilitation de la "Méthode Coué", qui avait pourtant acquis une bien mauvaise presse au siècle dernier. Le pharmacien Etienne Coué, mort en 1926, avait constaté que ses commentaires joyeusement positifs lors de la livraison des médicaments favorisaient la guérison des patients. Il en avait conclu que cette attitude résolument optimiste méritait d'être généralisée dans la vie sociale. Etienne Coué définit sa doctrine dans un livre intitulé *"La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente"*. Sa méthode fut considérée par certains comme une niaiserie niant les réalités au point de symboliser un dangereux aveuglement.

Or, voilà que des scientifiques, des médecins en particulier, entreprennent d'étudier les mécanismes cérébraux de l'optimisme tandis que d'autres en constatent les effets bienfaisants sur la santé. Ainsi se confirmeraient l'influence du milieu sur le moral et l'efficacité des thérapies psychologiques.

La question se pose de savoir si une saine dose d'optimisme, efficiente pour le bien-être des personnes, est appropriée dans la vie sociale et politique. Depuis la grande crise économique déclenchée en automne 2008 par les spéculations plus que hasardeuses des banquiers incontrôlés, nous sommes guettés par la tentation d'un pessimisme chronique. Le Président François Hollande a créé la surprise en annonçant à la veille de l'été dernier qu'il percevait un frémissement prometteur de reprise économique. Son discours fut rudement brocardé par l'opposition conservatrice et dénigrée par de savants économistes. Et maintenant il ne serait plus invraisemblable que la courbe du chômage amorce une descente significative en fin d'année. L'éditorialiste Laurent Joffrin observe que le pessimisme est une arme politique qui décourage les initiatives et inhibe les réformes.

Cet été, la Belgique a connu une période souriante par la façon dont le roi Albert II a transmis la couronne royale à son fils Philippe Ier. Le gouvernement fédéral a préparé calmement son budget, et nos régions et communautés font de même malgré quelques escarmouches politiciennes. Nous entrons tout doucement dans une période électorale qui se clôturera qu'en mai 2014. Heureusement un consensus se dégage entre les partis, à l'exception de la NVA, pour se donner le temps de mettre en œuvre les réformes institutionnelles et préparer les réformes fiscales et sociales utiles. J'ai un ami qui aime répéter : *"Les pessimistes dénoncent souvent des réalités inquiétantes mais ce sont les optimistes qui finalement mènent le monde"*. J'ai la tentation d'espérer qu'un optimisme de bon aloi inspirera ceux qui sont comptables de notre avenir.

//DÉSIRÉ VÎHOUX

INSTANT D'ÉQUILIBRE

Savourer les moments heureux



Tu n'aimes pas trop les "professeurs de bonheur", qui affichent leurs capacités au bien-être, qui en rajoutent, qui sont toujours prêts à donner des leçons qu'on ne leur a pas demandées ; tu aimerais bien interroger leurs conjoints et leurs proches pour vérifier s'ils font vraiment ce qu'ils disent. Mais tu écoutes toujours attentivement ceux qui parlent doucement du bonheur, et de leurs efforts ou de leurs nostalgies face à lui. Évidemment que ça t'intéresse ! Quel humain n'est pas intéressé par le bonheur ?
L'autre jour au bureau, après le coup de téléphone d'une amie, lorsque tu as eu raccroché, tu n'es pas retourné tout de suite à ton travail. Mais tu as pris une ou deux minutes, pour savourer simplement ce que tu ressentais : cet échange plein d'affection et de gentillesse avait été un moment doux et agréable. Alors, tu t'es donné un peu de temps pour en prendre conscience, le laisser entrer en toi, infuser dans ton esprit. Lorsqu'on est agacé, ou contrarié, ou vexé, on rumine ; on rumine ses inquiétudes, ses déceptions ; mais on ne rumine pas ses petits bonheurs. Comment s'étonner ensuite de se sentir stressé ou abattu, si on ne leur fait pas un peu plus de place dans notre conscience ?
Tu as compris aujourd'hui que le sentiment d'avoir une vie heureuse est lié à une fréquence et une répétition de petits états d'âme agréables, à des bouffées de "petits bonheurs", plutôt qu'à de grands mouvements émotionnels, de forts moments de joie. C'est le tissu de tes instants de bonne humeur qui compose la trame de ton bonheur : moment passé avec un proche, ballade dans un bel endroit, lecture stimulante, musique qui nous touche... Si tu prends conscience de tous ces instants, au lieu de les traverser avec l'esprit ailleurs, tu transfigureras instants de bien-être en instants de bonheur. Et ta vie changera.

EXTRAIT DE L'OUVRAGE "SÉRÉNITÉ. 25 HISTOIRES D'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR"/ CHRISTOPHE ANDRÉ / ÉD. ODILE JACOB / 2012

Quinzaine après quinzaine, Christophe André, psychiatre français, livre dans En Marche une vingtaine d'histoires et leurs enseignements, comme autant de leçons de sagesse, au plus près du quotidien, pour avancer sur le chemin de l'équilibre intérieur et de la sérénité.

La photographie est de Linde Vansyngel, étudiante en photographie à l'école des arts et de l'image, Le 75. Elle a été réalisée à la demande du journal En Marche, avec le soutien de la Loterie nationale.

//Vacances Intersoc //

//NOUVEAU//

Skier en République tchèque à la Noël

intersoc
L'AMOUR DE VOS VACANCES

Du 21 au 28 décembre, profitez de notre promotion pour cette nouvelle destination : Harrachov. Un cadre idéal pour les famille, les skieurs débutants et les non-skieurs.

La station de ski d'Harrachov fait partie d'un domaine skiable de 40 km dans la région des Monts des Géants, entre 650 est 1.344 mètres d'altitude. Toutes les stations sont accessibles via un seul forfait. L'enneigement de la quasi-totalité du domaine est garanti par des canons à neige.

Vous logez dans l'hôtel Fit & Fun, un hôtel 3 étoiles situé au pied des pistes. La piscine, l'espace "bien-être" et la vaste offre d'infrastructures de loisirs apportent de la diversité. Les enfants entre 3 et 14 ans sont accueillis tous les jours par des moniteurs Intersoc francophones.

Séjour gratuit pour les enfants jusqu'à 11 ans

Les leçons de ski dispensées par des moniteurs parlant le français, le matériel et les remontées mécaniques sont en supplément. Possibilité de voyage en autocar de nuit : 195 EUR/pers. (135 EUR pour les 12 ans).

Prix en pension complète	ADULTE	15-17 ANS	12-14 ANS	0-11 ANS
- Chambre de 2 à 6 personnes	469 EUR	371 EUR	273 EUR	gratuit
- Chambre familiale (2 chambres) de 4 à 5 personnes	581 EUR	441 EUR	301 EUR	gratuit

>> Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez le service clientèle Intersoc au 070/23.38.98 de 8h à 18h (le samedi jusqu'à 13h) ou surfez sur www.intersoc.be

Editorial Alda Greoli // secrétaire nationale


© A-M Jadoul

Transfert de compétences : la métaphore de l'alpiniste

Transférer des compétences du fédéral vers les Communautés nécessite que soient franchis plusieurs écueils. Il existe des sommets qui ne se grimpent pas les mains en poche et où tout écart de la voie principale risque de faire dévisser l'équipe entière. Ici, la population belge face aux risques couverts par la sécurité sociale.

Une fois l'accord fédéral signé en 2011, il s'agissait de se mettre d'accord sur le chemin, l'équipe des sherpas et la localisation du camp de base. Si on traduit ces notions dans le concret des matières, il fallait s'accorder au fédéral sur le contour des compétences transférées, sur l'organisation du transfert, sur les montants nécessaires à la réalisation de l'accord, sur la loi de financement pour déterminer la part qui irait vers la Flandre, vers Bruxelles, vers la Wallonie et vers la Communauté germanophone. Globalement, on parle d'une somme de près de 17 milliards d'euros, soit plus de 15 % du budget de la sécurité sociale. Dans ce paquet, 4,3 milliards concernent l'emploi, près de 6 milliards les allocations familiales, et plus de 4 milliards la santé.

Première ascension

Une première étape a été atteinte, avant les vacances de cet été. On n'avait jamais tenté cette paroi verticale que constitue le transfert de matières de sécurité sociale. Et on n'est certainement pas au bout de nos surprises sur ce terrain fragile, friable, dont les aspérités sont nombreuses et risquées. Le sommet est encore loin et les pentes raides. Gravir nécessite de respecter la nature du sol, les conditions atmosphériques, les milieux de vie traversés. La sécurité sociale est une région à hauts risques et à grande plus value de cohésion sociale ; on n'y jette pas impunément des "petites idées" trop rapides, sans conséquence pour la population.
Une commission dite Wallonie-Bruxelles composée de parlementaires a écouté de nombreux acteurs qui, jusqu'à présent, organisent les compétences, tels les mutualités, les fédérations patronales, les syndicats, mais aussi des associations, des acteurs sociaux et économiques. Cette commission a rendu son rapport à l'entame des beaux jours.

En parallèle, des discussions ont été engagées entre les présidents de quatre partis francophones (PS-MR-CDH et Ecolo) pour trouver un accord sur le modèle de gestion de ces nouvelles compétences. Il est essentiel de se rappeler qu'en dehors des matières d'emploi, toutes les compétences transférées auraient dû relever des Communautés et non des Régions. Les présidents de partis ont pourtant très rapidement considéré que les gouvernements et parlements régionaux détermineraient les politiques - sauf pour la Communauté germanophone qui reçoit systématiquement les compétences régionales ou communautaires. Sans faire de bruit, c'est sans doute cette Communauté qui, demain, aura le plus de matières à gérer...

A peine les compétences ont-elles été coupées en morceaux entre les Régions qu'il est apparu nécessaire de minimiser le risque d'incohérence voire le risque de compétition ou de concurrence sociale et économique entre les parties du pays. Pour exemple : une famille aura-t-elle intérêt à vivre dans telle ou telle région en fonction du montant des allocations familiales accordées ? Une infirmière en maison de repos aura-t-elle intérêt à déposer son CV à Gand, à Bruxelles ou à Arlon ou à Eupen ? D'autant que la négociation salariale a été, pour les domaines transférés, elle aussi régionalisée.
Il s'agissait donc d'aller mettre les coinceurs et pitons pour assurer les points de sécurité et ne pas laisser dévisser la sécurité sociale dans ses parts régionalisées, tandis que la qualité des cordes et des chaussons dépendra des acteurs autour de la table demain. Imprimer la manière dont il faut poursuivre les prochaines ascensions limitera sans aucun doute le risque de passer, au gré des majorités politiques, d'un type de grimpe à un autre, au mépris des acquis et de la cohésion sociale.

PRÉSUMONS QUE LES PRÉSIDENTS DE PARTIS ET LEURS TROUPES AURONT LE SENS DE LA CONTINUITÉ DE L'ETAT ET DES ACQUIS DE LA SÉCURITÉ SOCIALE.

Une voie commune ?

Les présidents francophones sont donc tombés sur un accord ! A la lecture de celui-ci, deux attitudes sont possibles : soit on attend et on regarde s'ils ont bien choisi une seule et même voie et là, on risque des surprises, soit on lit l'accord de manière volontariste, persuadés qu'ils ont choisi une route commune vers le sommet.
Prenons cette version optimiste : ils ont pris la voie de la sagesse ! Conscients de l'importance du modèle social qui est le nôtre, ils ont assuré la poursuite de l'organisation de celui-ci. Ils ont donné aux partenaires sociaux leur juste et complète place. Ils ont permis la continuité de la gestion globale (enfin presque...) ; ils ont mis en place les lieux de négociations paritaires réels ; ils ont choisi de répartir les montants suivant les besoins des branches de la sécu (emploi, soins de santé, allocations familiales, ...) ; ils ont conservé aux pouvoirs organisateurs, fédérations patronales de la santé et aux mutualités leur place dans la cogestion de la déclinaison de la santé... ; ils transformeront l'Awiph (Agence wallonne pour l'intégration de la personne handicapée) en un vrai organisme de gestion de la sécurité sociale plutôt que de le maintenir dans un statut hybride où le/la ministre a tout à dire... En bref, ils nous ont compris et nous les en remercions.
C'est la seule lecture que nous aurons de cet accord. Toute autre lecture s'apparenterait à une décomposition ou à une remise en cause de ce que les présidents de partis ont fièrement affirmé... Voyons dans l'accord la continuité de celui pris à Bruxelles avant l'été et qui organisait l'accueil des compétences sur le modèle fédéral. Présumons que les présidents de partis et leurs troupes auront le sens de la continuité de l'Etat et des acquis de la sécurité sociale. Mais cela ne suffira pas, il faudra que les partenaires sociaux, les partenaires sectoriels et en particulier de la santé prouvent eux aussi qu'ils peuvent construire et poursuivre demain le modèle social qui est le nôtre.

S'il n'est pas nécessaire d'espérer pour entreprendre, poursuivre l'escalade nécessitera que nous restions tous bien encordés. Sinon, ce sera le drapeau de la concurrence sociale, des inégalités et des difficultés budgétaires qui flottera au sommet des Etats wallons, bruxellois, flamands et germanophones repliés sur eux-mêmes !

ça se passe

// Parents et école

Le jeudi 10 octobre, de 19h30 à 22h30, l'Ufapec organise une table ronde. Trois ateliers au programme : conseil de participation, frais scolaires et enfants à haut potentiel. Gratuit.
Lieu : 3, place du Couvent - 5020 Champion
Rens. > 010/42.00.50 • www.ufapec.be

// Développement en question

Le mardi 15 octobre, de 9h à 16h45, l'ong Solidarité Mondiale organise une journée d'étude sur les interdépendances nord-sud et l'internationalisation. Elle offre l'opportunité de s'interroger sur nos comportements et sur les stratégies à développer entre le local et l'international. Gratuit Lieu : 31, rue de Trèves (CSC) – 1040 Bruxelles
Rens. > 02/246.38.83 • www.solmond.be

// Redéfinir la prospérité

Le mardi 15 octobre de 19h30 à 21h, le Centre Avec met et question les limites de la croissance économique et les alternatives existantes. Gratuit
Lieu : 26, rue d'Edimbourg - 1050 Bruxelles
Rens. > 02/738.08.28 • www.centreavec.be

// Psychanalyse en famille

Le mercredi 16 octobre de 20h à 22h30, l'asbl Psycorps organise la conférence : *"bébés et parents en détresse chez le psychanalyste"*. Prix : 10 EUR
Lieu : 3a, av. des Franciscains - 1150 Bruxelles
Rens. > 02/537.67.33 • www.psycorps.org

// La compassion en question

Le vendredi 18 octobre à 20h, l'Arche, l'OCH et Foi et lumière vous convient à une conférence de Lytta Basset sur le thème de la compassion.
Prix : 8 EUR
Lieu : ICHEC Montgomery – 1150 Bruxelles
Rens. > 02/772.79.54 • www.larche.be

// Psychodrame et psychiatrie

Le samedi 19 octobre, de 8h30 à 16h45, l'association belge de psychodrame aborde le lien entre théâtre et psychiatrie et s'interroge sur la place du psychodrame dans les institutions psychiatriques.
Prix : 30 EUR
Lieu : 77a, rue de l'invasion – 1340 Ottignies
Rens. > 0494/17.75.04 • www.psychodrame.be

// Milieux populaires

Le mardi 22 octobre, de 9h15 à 16h30, les Équipes populaires organisent le colloque : *"milieux populaires : réalités diverses, domination commune. Comment reconstruire une conscience collective mobilisatrice ?"*
Prix : 12 EUR
Lieu : 11, rue Bruno (Arsenal) – 5000 Namur
Rens. > 081/73.40.86 • www.equipespopulaires.be

// Sexualité des personnes âgées

le mardi 22 octobre, de 9h30 à 16h30, l'asbl Le bien vieillir interroge la situation actuelle en maison de repos et fournit des clefs pour affiner son positionnement en tant que soignant, dans le respect des résidents.
Prix : 100 EUR
Lieu : 29, rue Pépin – 5000 Namur
Rens. > 081/65.87.00 • www.lebienvieillir.be

// Parents solos

Le mercredi 23 octobre, à 19h30, l'asbl Cefa organise une rencontre ayant pour thèmes les trajectoires monoparentales et les stratégies de solidarités.
PAF libre
Lieu : auditoire More 56 (UCL) – 1348 Louvain-La-Neuve
Rens. > 010/47.42.25 • www.asblcefa.be

// Pratique de négociation

Les mercredi 23 et jeudi 24 octobre, de 9h30 à 17h, l'asbl Université de Paix propose d'améliorer ses capacités de négociation.
Prix : 160 EUR
Lieu : 4, bd du nord – 5000 Namur
Rens. > 081/55.41.40 • www.universitedepaix.org

// "Gabrielle"

Le jeudi 24 octobre à 19h30, l'asbl Jardin'âges vous convie à la projection de *"Gabrielle"*, film québécois traitant avec justesse et tendresse du handicap mental.
Prix : 15 EUR (en partie au profit de l'association)
Lieu : Cinéma Wellington – 1410 Waterloo
Rens. > 0498/53.04.80 • www.jardinages.be

// Économie sociale

Du jeudi 24 au samedi 26 octobre, le Ciriec et l'Université d'Anvers organisent une conférence internationale de recherche sur l'économie sociale. L'innovation sociale, les modèles de gouvernances, les mesures de l'impact social...y seront abordés.
Prix : 150 EUR
Lieu : Université d'Anvers – 2000 Anvers
Rens. > www.ua.ac.be

// Festival Bis-ARTS

Du vendredi 25 octobre au samedi 2 novembre, ce festival pluridisciplinaire accueille "des spectacles insolites dans des lieux insolites". Avec des troupes de théâtre, de danse et de cirque. Lieu : 6000 Charleroi
Rens. > 071/31.12.12 • www.pba.be

// Psoriasis

Le mardi 29 octobre à 16h15, l'asbl Psoriasis-contact organise la conférence : *"Psoriasis, depuis 10 ans, ou en sommes-nous ? Quel avenir pour les patients ?"* animée par le docteur Ghislain (UCL). Gratuit
Lieu : 51, av. E. Mounier (auditoire central E) – 1200 Bruxelles
Rens. > 02/372.37.67 • www.psoriasis-contact.be

// Prise de risque

Le mardi 5 novembre à Havré et le mercredi 6 novembre à La Louvière, le midi santé de l'Observatoire de la santé du Hainaut s'attarde sur la prise de risque au quotidien. En présence de Marc Camiolo, sociologue et psychologue. Gratuit
Rens. > 065/87.96.00 • www.hainaut.be/sante/osh

// Nouveaux enjeux nord-sud

Les mercredi 6,13,20,27 novembre et le mercredi 4 décembre de 15h à 18h30, se tiendra une formation initiée par le CETRI et Autre terre sur les nouveaux enjeux nord-sud. Prix : 150 EUR
Lieu : 45, 4e avenue – 4040 Herstal
Rens. > 010/48.95.63 • www.cetri.be

// En Palestine au quotidien

Le samedi 9 novembre, de 10h à 13h, l'association belgo-palestinienne de Wallonie picarde propose une analyse factuelle des réalités et du quotidien en Palestine. Gratuit
Lieu : 10, av. des États-Unis – 7500 Tournai
Rens. > www.association-belgo-palestinienne.be

// Famille et rupture

Le lundi 11 novembre, de 9h à 17h30, se déroule une journée consacrée à *"vivre la famille après la rupture"*.
Prix : 15 EUR
Lieu : Monastère de Wavreumont - 4970 Stavelot
Rens. > 080/31.91.63 • www.wavreumont.be

// Nocturnes des musées

Tous les jeudis jusqu'au 12 décembre, de 17h à 22h, six musées bruxellois vous ouvrent leurs portes.
Prix : 3 EUR
Rens. > www.nocturnesdesmuseesbruxellois.be

// Écoute de l'autre

Les jeudi 5 et 12 décembre, de 9h30 à 16h, l'asbl Volont'R propose une formation pour théoriser les règles d'une bonne écoute. Prix : 40 EUR
Lieu : 1000 Bruxelles
Rens. > 02/219.15.62 • www.volontr.be

// Marché bio

Tous les dimanches de 10h à 14h, au cœur du marché bio de l'asbl Rayon vert, se déroulent diverses animations sur le thème de l'alimentation durable.
Lieu : 32, Rue Van Huynegem - 1090 Bruxelles
Rens. > 02/420.21.26 • www.lerayonvert.be